மங்கையர் மலர்



நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – I

MANGAYAR MALAR அக்டோபர் 1999 விலை ரூ. 12


A SYMBOL OF TRADITION

மலர் :
19
இதழ் :
9

சக்தி
வழிபாடு....

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் '99

இன்று செய்ய முடியாததை பின்னொரு நாள் நிச்சயமாகச் செய்ய முடியும். முன்னேற்றத்துக்காகச் செய்யப்படும் எந்த முயற்சியும் ஒரு போதும் வீணாவதில்லை.

– ஸ்ரீ அன்னை

தகவல் : ஆர். பார்த்திபன்





அனைவருக்கும் இலவசம் !

420 ரூபாய் மதிப்புள்ள சிறப்பான இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்

எங்கள் நிறுவனத்தின் விளம்பரத்திற்காக...

மொத்தம் மூன்று டிவிஷன்களில் பிரத்தியேக இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் !

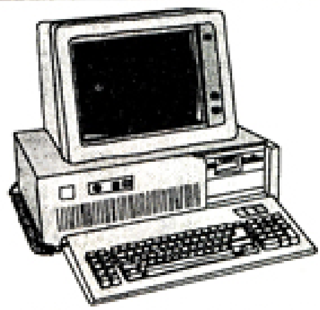
டிவிஷன் - 1	டிவிஷன் - 2	டிவிஷன் - 3	இவை யனைத்தும்	ஃப்ரீ !
ரூ. 110	ரூ. 140	ரூ. 170		

டிவிஷன்-1 (பேசிக் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ்) ABCD மூலமாக ஆங்கிலம் கற்பிக்கப்படுகிறது ஆங்கிலம் சிறிதும் தெரியாதவர்கள் கூட இந்த கோர்ஸ் மூலம் ஆரம்ப நிலை இங்கிலீஷ் கற்க முடியும். ஆசிரியர் உங்கள் முன் நின்று கற்றுத் தருவது போன்ற அனுபவத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த கோர்சின் விலை ரூ.110/-

டிவிஷன்-2 (இங்கிலீஷ் கிராமர் கோர்ஸ்) எந்த மொழியானாலும் அதன் உயிர் இலக்கணமாகும். இலக்கணமற்ற மொழி உயிரற்ற மொழி போன்றதாகும். மொழிக்கு சம்பூர்த்தை அளிப்பது இலக்கணம் தான். அதுபோன்ற முக்கியமான இலக்கணத்தை தவறுகள் ஏதுமின்றி சுலபமுறையில் நீங்கள் கற்று மற்றவர்களுக்கும் கற்பிக்குமாறு உங்களை உருவாக்குகிறது. இந்த கோர்சின் விலை ரூ.140/-

டிவிஷன்-3 (இங்கிலீஷ் ரைட்டிங் & ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்) சுலபமாக ஆங்கிலம் எழுத மற்றும் பேச கற்றுத் தரும் ஈஸி இங்கிலீஷ் கோர்ஸ். தடுமாறாமல் பேச மற்றும் தவறுகள் இல்லாமல் உங்கள் எண்ணங்களை ஆங்கிலத்தில் வெளிப்படுத்த இது மிகவும் உத்தமமான கோர்ஸ். இந்த கோர்ஸ் மூலமாக நீங்கள் மிகவும் சரளமாக ஆங்கிலம் எழுதவும் பேசவும் முடியும். இந்த கோர்சின் விலை ரூ.170/-

அட்வான்ஸ்டு கம்ப்யூட்டர் டெக்னாலஜி மூலமாக தயாரிக்கப்பட்ட ஸ்பெஷல் கோர்ஸ்



இலவசமாக கோர்ஸை இவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளவும்

● இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பனில் உங்களுடைய விவரங்களை எழுதி அனுப்ப வேண்டும் ● ஜெராக்ஸ் மற்றும் கார்டுகளில் எழுதி அனுப்பினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை ● ஒரு கோர்ஸை இலவசமாக பெற ஒரு கூப்பனை கட்டாயமாக அனுப்ப வேண்டும் ● கவரின் மீது ரூ.3 மதிப்புள்ள தற்பொழுதைய ஸ்டாம்பை ஒட்டி அனுப்பவேண்டும். ● கூப்பனில் உள்ள நிபந்தனைகளின் படி இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் அளிக்கப்படும். ● கோர்ஸ் முற்றிலும் இலவசம். ஆனால் இதை பெற்றுக் கொள்வதற்கு உண்டான செலவுகளை நீங்களே ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும் ● இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸை உங்களுக்கு அனுப்புவதில் ஏதேனும் தடங்கல் ஏற்பட்டால், கோர்ஸ் அனுப்புவதில் முடிவு எங்களையே சாரும் ● இந்த விஷயத்தைக் குறித்து எந்த விதமான கடிதப் போக்குவரத்திற்கும் இடமில்லை

இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து தாமதமின்றி உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

514

P.B.No. 8569, 15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai - 600 017

எனக்கு 420 ரூ. மதிப்புள்ள ஸ்டூடெண்ட்ஸ் இங்கிலீஷ் இன்ஸ்டிட்யூட் அவர்களின் டிவிஷன் 1,2,3 சிம்பிள் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பேக்கேஜை இலவசமாக அனுப்பித் தரவும் தபால் செலவுகள். பேக்கேஜிங் ஃபார்வார்டிங் செலவுகள் & அட்வர்டைசிங் மெயின்டெனன்ஸ் செலவுகள் நிமித்தம் ரூ.100ஐ தபால்காரரிடம் தந்து எனது ஃப்ரீ ஸ்டூடெண்ட்ஸ் இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பாக்கெட்டை பெற்றுக் கொள்கிறேன் என உறுதியளிக்கிறேன். இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் வாய்ப்பையளித்த உங்களுக்கு நன்றி.

(உங்களின் விலாசத்தை நன்கு, புரியும் படியாக, ஆங்கிலத்தில் எழுதவும், இல்லாவிடில் கோர்ஸை அனுப்பித்தர முடியாது)

NAME ....

ADDRESS ....

.... PIN CODE ☐☐☐☐☐☐



Ogilvy & Mather 6883 TAM

டைட்டன் அறிமுகப்படுத்தும் புதிய ராகா. நளினமானது, மென்மையானது, கவர்ச்சிகரமானது. அணியும் பெண்ணின் அழகுக்கு அழகு சேர்ப்பது.

NEW RAGA *By Titan.*

சில வார்த்தைகள்..

‘பெண் குழந்தையா அப்படிங்கற காலமெல்லாம் போச்சு! என்ன செல்லம், என்ன சீராட்டல் அப்படித்தான் வளர்க்கிறோம்’ என்று பேச்சு வர ஆரம்பித்து விட்டது.



கல்லூரிக்குச் சாரிசாரியாகப் போகும் பெண் குழந்தைகள், ரிசல்ட்டில் கடந்த பல ஆண்டுகளாகவே அவர்களின் எண்ணிக்கை, சதவிகிதம் உயர்ந்திருப்பது இதெல்லாம் பார்க்கும்போது சரிதானோ என ஒரு நப்பாசை எழுகிறதுதான். ‘அதெல்லாம் இல்லையாக்கும்!’ என ‘நச்’சென மண்டையில் அடித்தது ஒரு செய்தி.

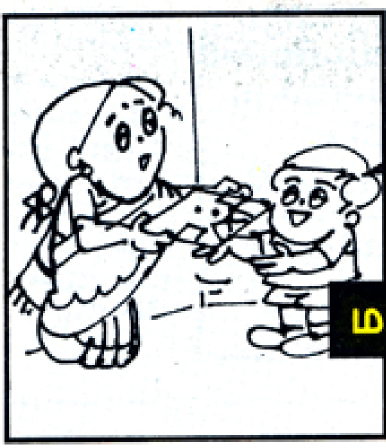
ஆனந்தம் பேரானந்தமாகும்!

இராஜஸ்தான் பார்மர் மாவட்டத்தில் தேவ்ரா கிராமத்தில் பிறந்தவுடன் பெண் குழந்தைகளைக் கொன்று விடும் பழக்கம் சர்வசாதாரணமானதாம். அங்கு எப்படியோ ‘தப்பிப்’ பிறந்து வேறு ஊரில் மணந்து கொண்டாள் ஒரு பெண். அவளுக்குப் பிரசவம் என வரும்போது ஸ்கேனிங் மூலம் பெண் குழந்தை எனத் தெரிந்து கொண்டு விட்டாள். எனவே தாய் வீட்டில் பிரசவத்திற்குச் சீராட வராமல் பக்கத்து ஊரில் பெற்றுக் கொண்டு, பத்து வருடங்களுக்குப் பிறகு தான் பிறந்த ஊரில் இதைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்திருக்கிறாள். அவள் பேசப் பேச அதன் நியாயங்களைப் புரிந்து கொண்ட அவ்வூர்ப் பெண்கள் மனம் மாறினார்களாம். நூற்றாண்டுகளுக்கும் மேலாக அங்கு இருந்து வந்த பெண் சிசுக்கொலை அங்கு இனி தொடராது என சபதமே செய்து கொண்டார்களாம்.

அதே போலத்தான் ஆப்ரிக்க நாடுகளில் இன்றைக்கும் நடக்கும் பெண்களுக்கான கொடுமைகள். பெண்களுக்கு இல்லற சுகமே தெரியக் கூடாது எனச் செய்து கொண்டு இருக்கும் காட்டுமிராண்டிப் பழக்கங்களைப் படிக்கும் போதே நாக்கு வரளுகிறது. பேட்டி எடுத்த பெண் நிருபர் டேப்ரிகார்டரை அணைத்து விட்டு அழ ஆரம்பித்து விட்டாராம். இன்னும் ஆங்காங்கே பெண்ணினம் கதறிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது.

ஆனால் ‘மீடியா’ மிகப் பெரிய வரப்ர சாதமாக இன்றைக்கு இருப்பதால் இப்படிப்பட்ட அவலங்கள் எல்லாம் வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றன. இராஜஸ்தானியப் பெண்ணைப் போல புதுமைப் பெண்களின் முயற்சிகள் உடனடியாக பாராட்டப்படுகின்றன.

‘ஆமாம், திறமைக்கும் உழைப்புக்கும் இங்கே என்ன மதிப்பு இருக்கு’ என்று சலித்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை என்பதற்காக இதைச் சொல்ல வருகிறேன். நிறைய பெண்கள் அதிகமாக நேரத்தை வீணடிக்க வேண்டிய



மஞ்சுளா ரமேஷ்

களுக்கு என்ன செய்வது என்று தெரிவ தில்லை. ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மட்டும் அவ்வப்போது மின்னிக் கொண்டிருக்கும்.

இவர்கள் மட்டுமே என்றில்லை, ஒவ் வொரு பெண்ணுமே தான் செய்து கொண்டிருக்கின்ற 'ரொடீன்' வேலை களைத் தவிர நாம் ஏதாவது செய்யலாமே! என்ற ஆர்வத்தை மனத்தில் விதைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இங்கே செய்வதற்கா நல்ல காரியங்கள் இல்லை? அதுவும் நம்முடைய நாடு பொரு ளாதார நிலையில் வளரும் நாடு. ஒரு பக்கம் நம்முடைய ஆழமான வேர்களைக் கொண்ட கலாசாரம். இன்னொரு பக்கம் நவீன யுகம். இரண்டிற்கும் தன்னை அட் ஜெஸ்ட் செய்து கொண்டு வளருவதற்குப் படாதபாடு பட்டுக் கொண்டு இருக் கிறோம்.

எனவேதான் நம்மிடமும், நம்மைச் சுற்றியும் ஏகப்பட்ட குழப்பங்கள், தர்ம சங்கடங்கள். இவற்றின் நடுவே வாழும் பெண்களாகிய நாம் ஏதாவது ஒரு சிறு மெழுகுவர்த்தி வெளிச்சத்தையாவது ஏற்றி வைக்கலாமே எனும் எண்ணத்தை முதலில் மனத்தில் விதைத்துக் கொள்ளுவோம்.

தனக்கு ஏதாவது நல்ல கலைகள் தெரி யுமா, கணக்கு நன்றாகப் போட வருமா, ஆங்கிலம் பேச வருமா தேவையானவர் களுக்குச் சொல்லித் தரலாமே! பெண்ணை இழிவாக நடத்த பெண்ணே முயலும் போது இவர்கள் மாற்ற முயற்சி செய்ய லாமே! உடனடியாக நேரடியாகப் பேசி னால் காரியம் நடக்காது. திட்டமிட்டு எந்தக் காரியத்தைச் செய்தாலும் வெற்றி நிச்சயம். இன்னும் எவ்வளவோ, எவ் வளவோ...

நம்மைச் சுற்றிப் பார்க்க முதலில் ஆரம் பிக்க வேண்டும். அது இருந்தாலே போதும், தானாக நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரிந்துவிடும். இதற் குப் பெரிய சமூக சேவை நிறுவனமா கவோ, டாடா, பிர்லா பணக்காரராகவோ தான் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசிய மில்லை.

சரி, இதனால் என்ன என்கிறீர்களா? செய்து பாருங்கள், எவ்வளவு மனத்திற்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது என்பது தெரியும். நம் குழந்தைக்கு சட்டை வாங்கித் தருவதால் ஏற்படும் ஆனந்தத்தை விட யாரோ ஒரு முகம் தெரியாத சிறுவனுக்கு வாங்கி அளிப்பதில் கிடைக்கும் ஆனந்தம் பல மடங்கு அதிகம்.

நமக்கென்ன, நமக்கென்ன என ஒதுங்கிப் போய் விடும் சுபாவம்தான் இன்று ரொம்ப அதிகம் ஆகிவிட்டது. இல்லை நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்று இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்வதில் கிடைக்கும் பேரின்பத்தைப் பலரும் இழந்து விட்டார்கள். அதற்குப் பல நாகரீகமான பேர்கள்,

"நான் ரொம்ப ரிசர்வ் டைப்"

"நான் அனாகரீகமா அடுத்தவ காரியத்திலே தலையிட மாட்டேன்"

"சீச்சீ, டீசன்ஸி இல்லாம அவா விஷயத்துல நாம எப்படி மூக்கை நுழைக்கிறது!"

இப்படிப் பலப்பல. தேவையில்லாத விஷயங்களில் மூக்கை நுழைக்க வேண்டாம். ஆனால் உதவிக்கு ஆள் தேடும் போது கூட நழுவி விடுகின்ற நிலைமை தான் இன்றைய நிலை.

இப்படி அந்த இராஜஸ்தானியப் பெண் நினைத்திருந்தாளானால் இன்று 'பெண்சிசுக்கொலை' நின்று போயிருக்காது. எத்தனையோ பெரியவர்கள் 'நமக்கும் பொறுப்புண்டு' என்று நினைத்துச் செய்ததால்தான் பல கொடுமைகள் தடை செய்யப்பட்டன. சதி தடுப்பு முதல் விதவா விவாகம் வரை எத்தனையோ நல்ல தொடக்கங்கள் ஏற்பட்டன.

அத்தனை பெரியவை செய்ய ஆசை உண்டா செய்யுங்கள். இல்லையென்றாலும் ஏதேனும் ஒரு நல்லதை நான் செய்ய வேண்டும் என்று நினையுங்கள். அது ரொம்ப ஆனந்தம் தரும் விஷயம். ஸ்வீட் போல, பிடித்த உடை போல. அதை அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விட்டீர்களானால் அப்புறம் ஆனந்தம் பேரானந்தமாக வளரும்.



12
3
6
9





◆ கொலு என்றால் பொம்மைகளை எடுத்து விளையாட, உடைக்க என்றே ஒரு 'குட்டீஸ்' பட்டாளம் இருக்கும். அவர்களிடமிருந்து உங்கள் பொம்மைகள் தப்பிக்க வேண்டுமா? கொலுவில் என்னென்ன பொம்மைகள் வைத்துள்ளீர்கள் என கவனித்து எழுதச் சொல்லுங்கள். எழுதத் தெரியாத குழந்தைகளை வரைய சொல்லுங்கள். ஒரு பரிசை அறிவியுங்கள். அப்புறம் பாருங்கள், அவர்களுடைய திறமையை!

— கி. மஞ்சுளா

◆ **நவராத்திரி புட்டுக்கு ஏலத்தூள் போட மறந்தாலும் சரி, இல்லை என்றாலும் சரி புட்டை இறக்கிய பின் சில துளிகள் ரோஸ் எஸென்ஸ் சேர்த்துக் கிளற பிரமாதமாக இருக்கும்.**

— **லக்ஷ்மி**



◆ நவராத்திரிக்கு பத்து நாட்கள் முன்பே ''ஐஸ் கிரீம்'' கப்புகளில் மண்ணுடன் கொஞ்சம் வேப்பம் புண்ணாக்கு கலந்து, ஒருநாள் கடுகு வெந்தயம், கேழ்வரகை ஊறவைத்து, பிறகு கவனமாக சுற்றித்

கொலு அம்மா, கொலு!

தெளியுங்கள். எரு இருப்பதால் கம்பீரமாக வளரும். உயர்ந்து நிற்கும் பசுமை கண்ணுக்கு விருந்து.

— **எஸ்ஸார்.**

◆ ஒவ்வொரு முறையும் மலை அமைக்கும்போது மட்டும்தானா செடி போட வேண்டும்! இம்முறை இவ்வாறு செய்து பாருங்களேன். வாயகன்ற பிளாஸ்டிக் கிண்ணம் (அ) மண் தட்டில் மண் போட்டு சிறிது வெந்தயம் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி நவராத்திரிக்கு சிறிது நாட்களுக்கு முன்பே செடி வளர்த்து முளைப்பாரிக்கு அலங்கரிப்பது போல் நன்கு அலங்கரிக்கவும். கொலுப்படியின் இரண்டு ஓரங்களிலும் வைத்தால் ஒரே பசுமைதான் நம் வீட்டுக் கொலு.



மேலும் இதே போல் சற்று டிஸைன் செய்த பாத்திரத்தில் வளர்த்து நடுவில் வைத்து சுற்றிலும் கோலம் போட்டால் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

◆ போன முறை எங்கள் வீட்டுக் கொலுவின் போது தானியங்கள் மற்றும் சமையலறைச் சாமான்களைக் கொண்டு





'துர்க்கை' முகம் வரைந்திருந்தேன். பார்த்துப் பாராட்டிப் புகழாதவர்களே இல்லை.

முதலில் நனைத்த சாக்பீஸால் துர்க்கையின் முகம் கழுத்து வரை வரைந்து கொண்டேன். பின் முகத்திற்கு நன்கு வெள்ளை வெளேரென்ற ஜவ்வரிசி, புருவம் & கண்களின் அவுட்லைன் மிளகு, கண்களுக்கு பச்சரிசி & கடுகு, நகைகளுக்கு பொன்கலருக்கு கடலைப்



பருப்பு மற்றும் பாசிப்பருப்பு, தோடுகளுக்குக் கடையில் கிடைக்கும் கலர்கலரான ஜவ்வரிசி வடாம், நெக்லேஸிற்கு விரல்களில் மாட்டிக் கொள்ளும் கலர்கலரான வடாம்கள் (பொரிக்காதது) கிரீடத்திற்குக் கடலைப் பருப்பு மற்றும் கற்கள் பதிக்கும் இடத்தில் முழு பாசிப் பருப்பு, ராஜ்மா, காராமணி போன்ற கலர்கலரான பருப்பு வகைகள் (சுண்டலுக்காக வாங்கியதில் ஒரு கைப்பிடி எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் போதும்) உதட்டிற்கு குங்குமத்தில் தோய்த்த ஜவ்வரிசி (அ) அரிசி கொண்டு நிரப்பினேன்.

வாவ்! கொஞ்சம்



பொறுமை + நிதானம் மற்றும் கற்பனை சேர்ந்தால் போதும் வீட்டிலிருக்கும் பொருட்களை வைத்தே அலங்காரம் ரெடி.

– ராதிகா ரங்காராவ்.

◆ எந்த கண்டல் வைத்தாலும் அதன்மேல், பீட்ரூட் போன்றவற்றைச் சீவிப் போட்டு கொலுவிற்கு வந்தவர்களுக்குக் கொடுங்கள்! வித்யாசமான சுவையில் சுண்டல் தயார்!

◆ கொலு வைத்திருக்கும் அறையில், பெரிய முகக் கண்ணாடியை மாட்டி வைத்தால், குங்குமம் கொடுத்ததும், முகத்தைக் கண்ணாடியில் பார்த்து நெற்றியில் வைத்துக் கொள்ள எளிதாக இருக்குமே!

◆ வாழைப் பழத்திற்கு பதிலாக, சின்ன கவரில் நான்கு பேரிச்சம் பழத்தை போட்டுக் கொடுங்கள்! உடம்பிற்கும் நல்லது நாமும் வித்யாசமாக கொடுத்தது போல் இருக்கட்டும்!

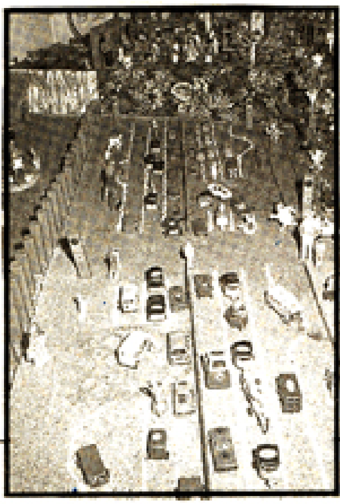
◆ சுண்டல் செய்த பிறகு, அதன் மேல் காராபூந்தியை தூவி கொடுங்கள். சுண்டலை சுவைக்கும் பொழுது கரகரவென பூந்தியும் சேர, சுவைக்குக் கேட்க வேண்டுமா?

◆ 'சார்ட்' பேப்பரில் உங்களுக்குத் தெரிந்த ஸ்லோகங்களை 'ஸ்கெட்ச்' பேனாவில் எழுதி, கொலு வைத்திருக்கும் அறையில் மாட்டி வையுங்கள். அல்லது உங்கள் கற்பனையில் உதித்த சின்னக் கவிதையும் எழுதி மாட்டலாம்!

◆ உபயோகமில்லாத 'சிடி'யை (CD) கொலு பொம்மைகள் வைத்திருக்கும் அறையில் தொங்கும் விளக்குகளின் கீழும், தோரணங்களுக்கு நடுவேயும் மாட்டி வைத்துவிட்டால், விளக்கு ஒளியில் பளபளவென மின்னுமே!

◆ கொலுவில் 'பார்க்' அமைக்கும் பொழுது இரண்டு மலைகளுக்கு நடுவே, ஒரு 'சிடி'யின் பாதியை மண்ணில் மலைகளுக்கு பின்னே வைத்து விட்டால், மலைகளுக்கு நடுவே சூரியன் உதிப்பது போன்றும் அழகாக இருக்குமே!

◆ பிள்ளையார், கிருஷ்ணன், அம்பாள், போன்ற ஸ்வாமி பொம்மைகளுக்கு தலைப் பகுதியில் பின்புறமாக சிடியை வைத்து 'சலோபென்' டேப் போட்டு சிடியை ஒட்டிவைத்தால், அவர்களின் பின்புறம் ஏதோ சக்கரம் சுழலுவது போன்று இருக்கும்!



◆ சென்ற வருடம் கொலு வைத்த பொழுது எடுத்த புகைப் படங்களை இவ்வருட கொலு வைக்கும் அறையில் அட்டையில் ஒட்டி மாட்டி விடுங்களேன். முடிந்தால் புகைப்படத்தின் கீழே ஆண்டையும் குறிப்பிட்டால் மலரும் நினைவுகள் அலைஅலையாக ஓடும்!

◆ நாளிதழ்களில் வெளிவரும் வண்ணத்தில் வெளியான பகுதிகளை மட்டும், 'ஸ்கேல்' அகலத்திற்கு வெட்டி, முனைகளை மாற்றி





மாற்றி ஒட்டினால் புதிய டிசைனில் கலர் சிப்பன் தயார்! காற்றில் ஆடும் பொழுது பார்க்க மிகவும் அழகாக, வித்யாசமாக தெரியும்.

◆ பத்து ரூபாய்க்கு மூன்று அல்லது நான்கு என கிடைக்கும் குட்டி குட்டி பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் இந்த முறை சுண்டலை போட்டுக் கொடுத்துப் பாருங்கள் அந்த சின்ன டப்பா அவர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்!

– போரூர் ஆர். சீதா

◆ வீட்டிலேயே காப்பிப் பொடி, குங்குமம், அரிசி மாவு, மஞ்சள் பொடி வைத்துக் கோலம் போடலாம். இத்துடன் அரிசி மாவை கலந்தால் வெளிர் நிறம் வரும். ஒரு லைட் கலர், ஒரு டார்க் கலர் என்று போட கொள்ளை அழகாக இருக்கும்.

– ராஜி குருஸ்வாமி

◆ பிளாஸ்டிக் சின்ன பக்கெட் மூடிகள் இருந்தால் அதை எடுத்து மேல் பக்க விளிம்பில் நூல் செல்லும் அளவு சுற்றி ஐந்து ஓட்டைப் போட்டு அதில் நூல் கோர்த்து சின்னச் சின்ன பிளாஸ்டிக் பறவைகள், ஏரோபிளேன் இவற்றைக் கட்டி நடுவில் கம்பி இணைத்து மேலே மாட்டிவிட்டால் காற்றில் அசைந்தாடும். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

◆ வட்டமான ஐஸ்கிரீம் கப் இருக்கிறதா பயன்படாமல்? அப்படியானால் அழகான ஷேட் லைட் ரெட். மெல்லிய நூலினாலோ, கம்பியினாலோ, கட்டி நடுவில் ஓட்டைப் போட்டு அதனுள் ஒயரைச் செலுத்தி பல்பை மாட்டினால் பார்ப்பதற்கு அழகான லைட் ஷேட் கிடைத்து விடும்.

- சி. விஜயலட்சுமி

◆ சாதாரண சுண்டல் மேல் கொஞ்சம் ஓமப்பொடியையும், பூந்தியையும் கலந்து கொடுங்கள். மிகவும் ருசியாக பேல்பூரி போல இருக்கும்!



◆ தாம்பூலத்துடன் பர்ஸ்ஸில் வைத்துக் கொள்ளும் அளவில் வரும் தேவியின் படத்தையும் கொடுங்கள். பெறுபவர் சந்தோஷப் படுவார்கள்.

- உஷா

◆ கொலுவில் பழனி மலை அமைக்கும்போது, கூடையைக் கவிழ்த்திப் போட்டு அதில் மண்ணைக் கொட்டி, ஈரப் படுத்தி, கேழ்வரகைத் தூவி விடுங்கள். நான்கே நாட்கள் மரம், செடிகளுடன் மலையின் இயற்கையான தோற்றம் கிடைத்து விடும்.

◆ கொலுவிற்கு இரு புறமும் குரோட்டன்ஸ் செடிகளை வைக்கும்போது தொட்டியிலுள்ள மண் வெளியே தெரியாமல் இருக்க, அதில் கலர் கோலிக் குண்டுகளை வாங்கி, பரத்தி, வையுங்கள். செடியின் அழகோடு, பளபளப்பான



கோலிக் குண்டுகளும் கண்ணுக்கு அழகாக இருக்கும்.

– உமா

◆ Oats டப்பா மூடியின் மேல் வெள்ளையாக பிளாஸ்டிக் மூடி ஒன்று இருக்கும். அதில் நல்ல பெயிண்ட் மற்றும் சமிக்கியில் கோலம் போட்டு ஆணியில் மாட்டி வைத்துள்ளேன். நீங்களும் செய்து பாருங்கள். நாம் கையால் செய்த இந்த கைவேலைகளை ஒரு படி முழுவதும் வைக்கலாம்!

– மடிப்பாக்கம் ஜெயலட்சுமி

மங்கையர் மலர் & பெங்களூர்

நீ....ண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு மீண்டும் நம் ஊர் 'வலம்' ஆரம்பித்து விட்டது. பெங்களூர் வாசகியரின் நீண்ட நாள் கோரிக்கையை அடுத்து பெங்களூரில் மகளிர் விழா நடைபெறுகிறது.

பெங்களூரின் புகழ்பெற்ற உணவு நிறுவனத்தினரான எம்டிஆர், மங்கையர் மலரோடு இணைந்து இவ்விழாவை நடத்துகிறார்கள். டிசம்பர் முதல் வாரத்தில் நடைபெறும் இவ்விழாவில் வாசகியருக்கான குதூகலமான போட்டிகள் பல உண்டு.

◆ இவ்விழாவில் பெங்களூர் மற்றும் அருகிலுள்ள ஊர்களிலுள்ள

300 பேர் கலந்து கொள்ளும் கோலப் போட்டி:

● மகளிர் விழாவில் கோலப் போட்டி நடத்தப்படும். நீங்கள் எந்த வகைக் கோலம் வேண்டுமானாலும் போடலாம். அதெப்படி, ரங்கோலியும் மாவுக் கோலமும் ஒண்ணா நிக்குமா எனக் கேட்காதீர்கள். உங்கள் கைத் திறமைக்கே மார்க்!

● அவ்வகையில் முதலில் கூப்பன் அனுப்பும் 300 பேர் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு அனுமதிச்சீட்டு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

● கோலப்போட்டியின் நேரம், மற்ற விதிமுறைகள் அடுத்த இதழில்.



50 குழந்தைகளுக்கான மாறு வேடப் போட்டி :

● இப்போட்டியில் பத்து வயதிற்குட்பட்ட 50 குழந்தைகள் கலந்து கொள்ளலாம். எந்த வேடம் வேண்டுமானாலும் போடலாம்.

● ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இரண்டு நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்படும்.

● ஒவ்வொரு குழந்தையோடும் இரண்டு பேர் அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

● போட்டியின் நேரம் மற்றும் விவரங்கள் அடுத்த இதழில்.

● இப்போட்டியில் கலந்து கொள்ள விரும்புபவர்கள் அனுப்பும் கூப்பன்களில் முதலில் வரும் ஐம்பது கூப்பன்களுக்கு அனுமதிச் சீட்டு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெற்றோர் + குழந்தைகள் ஆக 150 பேர்!

மற்றும் 550 பேர் பார்வையாளர்களாக இவ்விழாவில் கலந்து கொள்ளலாம். ஆனால் அவர்களுக்கும் பரிசுபெறும் வாய்ப்பு உண்டு!

அத்தனை பேருக்குமான வினாடி -வினா போட்டி :

● இப்போட்டியில் அரங்கத்தில் உள்ள அத்தனை பேரும் கலந்து கொள்ளலாம்.

● மேடையில் கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு ஆம்/இல்லை என்ற பதில் மட்டும் எழுத வேண்டும்.

இந்த மூன்று போட்டிகளுக்கும் பரிசுகள் உண்டு.

விவரங்கள்.....? அடுத்த இதழில்....!

MTR Foods Limited

மகளிர் விழா

1000 வாசகியர் கலந்து கொள்ளும் வகையில் ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. அனைவருக்கும் புகழ் பெற்ற எம்டிஆரின் மதிய உணவோடு விழா நடைபெறும்.

◆ இந்த அறிவிப்பின் கடைசியில் தந்துள்ள கூப்பனில் உங்கள் பெயர், முகவரியைத் தெளிவாக எழுதி அனுப்பவும். முதலில் வருகின்ற கூப்பன்களுக்கு அனுமதிச்சீட்டு அனுப்பி வைக்கப்படும். அந்த அனுமதிச் சீட்டுடன் வாசகியர் விழாவில் கலந்து கொள்ளலாம்.

கலைத்திறமை கொண்ட வாசகியருக்கு....

பெங்களூர் தமிழ் வாசகியரே, நீங்கள் பல கலைத்திறமை உடையவர்களாக இருக்கலாம். சிறந்த குழுப் பாடகர்களாக, தனிப் பாடகராக, மிமிக்ரியாளராக, ஓவியராக, பிரமாதமாக மேக்-அப் செய்பவராக... இன்னும் நிறைய இருக்கலாம். உங்களின் திறமைகளை இந்த மகளிர் விழா மேடையில் காண்பிக்கலாம். உங்களைப் பற்றிய முழு விவரங்கள், இதற்கு முன் இப்படி கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தியிருந்தால் புகைப் படம்/சான்றிதழ்களோடு அனுப்புங்கள். அனுப்பப்படும் விண்ணப்பங்களைப் பரிசீலித்து மூன்று அல்லது நான்கு நிகழ்ச்சியாளர் களுக்குத் தகவல் தெரிவிக்கிறோம். மேடையில் வந்து ஜமாய்க்கலாம்.

● விழா பிரபலமான கலையரங்கில் நடைபெற உள்ளது.

● மாலையில் நடக்கும் பரிசளிப்பு விழாவில் பிரபலமான வி.ஐ.பிக்கள் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

உங்களுடைய விண்ணப்பங்களை வரவேற்கவும், அனுமதிச்சீட்டு அனுப் பவுமே இந்த முன்னறிவிப்பு. முழுமை யான விவரங்களோடு அடுத்த இதழில் சந்திக்கிறோம். கூப்பன்களை உடனே அனுப்பவும்.

மங்கையர் மலர் & எம்டிஆர் வழங்கும் மகளிர் விழா

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

கலந்து கொள்ள விரும்பும் போட்டி : கோலம்/மாறுவேடம்/பார்வையாளராக.

மங்கையர் மலர் வாசகியான நான் தங்களுடைய போட்டிகளுக்கான விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு இவ்விழாவில் கலந்து கொள்வேன் என்று உறுதியளிக்கிறேன்.

கையொப்பம்.





பரிபூரண உணவு பானம்
1-3 வயது குழந்தைகளுக்கு.
புதிய
வளரும் உங்கள் குழந்தையின் பல்வேறு மைல்கற்கள் - அவனது முதல் தனிர்நடை, மழலை கொஞ்சும் வார்த்தைகள்... இவை அனைத்துக்கும் தேவை ஸ்பெஷல் போஷாக்கு. ஆகவேதான் நெஸ்லே உருவாக்கியுள்ளது ஸிரியல் மில்க் டிரிங்க் - ஓர் பரிபூரண உணவு பானம். அது பாலின் நற்பண்புகளை, எனர்ஜி தரும் தானியங்களுடன் ஒன்று சேர்த்து, மேலும் அவனுக்கு வலுவூட்ட தேவையான அயர்ன், விட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களை அளிக்கிறது. இதில் மூளை அபிவிருத்திக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமான EFA-யும் அடங்கியுள்ளது. இதன் ருசி மிகுந்த பழக்கலவை சுவையை உங்கள் குழந்தை பெரிதும் விரும்புவான்.
எனவே உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் மில்க் டிரிங்கின் நற்பண்புகளை அளியுங்கள். அவன் முன்னிலையில் இருக்க உதவுங்கள்.
NET WEIGHT 500g
Nestlé Junior Foods make growing up great!
NEW
Nestlé
Cereal Milk Drink
Powder
Mixed Fruit
Junior
After 12 months
Nestlé Junior Foods.
பாலின் நற்பண்புகள். அத்துடன் பல அதிகம்.

எல்லையைக் காத்தவள்!

இராஜஸ்தானிலுள்ள சின்னச் சின்ன அரண்மனைகளுக்கும் கோட்டைகளுக்கும் கூட சுவாரஸ்யமான சரித்திரப் பின்னணி இருக்கும். இங்குள்ள அத்தனை கோயில்களுக்கும் வித்தியாசமான வரலாறு இருக்கும். சக்திக்கு இங்கே பல வடிவங்கள். பல திருநாமங்கள். அதில் ஒன்றுதான் மாதேஸ்வரி தன்னோத் தேவி.

இந்தத் தேவியை தரிசிக்க நாம் பாலைவனப் பிரதேசத்துக்குச் செல்ல வேண்டும். நடந்தால் கால்கள் புதையுண்டு போகிற அளவுக்கு மணற்பாங்கான பாலைவன நிலப்பரப்பை ஜெய்சல்மீர் பகுதியில் காணலாம். சாலைக்கு இரு புறங்களிலும் அங்கங்கே குவிந்து கிடக்கும் உயர மணற்குன்றுகள் அவ்வப்போது வீசும் புழுதிக் காற்றில் கரைந்து பிரயாணித்து இடம் மாறிப்போகும். இவற்றின் பிரயாணத்தின்போது சில சமயம் சாலையே காணாமற் போவதும் உண்டு!

ஜெய்சல்மீரிலிருந்து எழுபத்தைந்து கிலோமீட்டர் தொலைவில் இந்தோ-பாக் எல்லைக்கு மிக அருகில் 'தன்னோத்' என்கிற இடம் உள்ளது. ஜெய்சல்மீர் தோன்றுவதற்கு முன்பு இந்தப் பிரதேசத்தை ஆண்ட இராஜபுத்திர ஆட்சிக்கு இது தலைநகராக்கப்பட்டு 'தனுக் கோட்டா' என்கிற பெயருடன் திகழ்ந்ததாம்.



அப்போதைய மன்னர் எழுப்பிய கோட்டையும், அரச பரம்பரை யினரின் குல தெய்வமான மாதேஸ்வரி தன்னோத் தேவியின் கோயிலும் காலப் போக்கில் சிதைந்து போயிற்றாம்.

1971-ல் டிசம்பர் மாதத்தில் இந்தோ-பாக் போர் மூண்ட சமயம். எல்லைப்புறத்தை முழு மூச்சுடன் நம் ராணுவத்தினர் பாதுகாக்க முற்பட்டனர். டாங்கர்களுடன் இந்திய எல்லையைத் தாக்க முனைந்த பாக் படையினரை முறியடிக்க நம்மவர்கள் விமானப் படையின் உதவி கேட்டு எதிர்பார்த்து காத்திருந்த நேரத்தில்....

பாகிஸ்தானியர் தன்னோத் பகுதியிலிருந்த எல்லையைக் கடந்து இந்திய மண்ணிலிருந்த செக்போஸ்டை ஆக்கிரமிப்பு செய்தனர். ஆனால் அந்தப் பிராந்தியத்தில் தாங்கள் எறிந்த குண்டுகள் ஒன்று கூட வெடிக்காதது அவர்களுக்குத் திகைப்பை ஏற்படுத்தியது.



அன்று இரவு முடிவதற்குள் இருளின் போர்வையைத் துணை கொண்டு இந்திய எல்லைக்குள் இருந்த இன்னும் சில பகுதிகளை தங்கள் வசமாக்கிக் கொண்டு விட வேண்டும் என்பது அவர்கள் திட்டம். ஆனால் சரியான திசையில் முன்னேற வேண்டும். எதிரே தெரிந்ததோ ஒரே மணற்காடு... பாலைவனத்தில் சரியான வழி தெரிந்தாலொழிய முன்னேற முடியாது. இருட்டு வேறு.... அவர்கள் முன்னேறத் துவங்கிய போது....

எதிரில் வெண்பட்டுப் புடைவை உடுத்திய அழகிய பெண் ஒருத்தி தோன்றினாள்.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு மஹா அபிஷேகமும் வீரவாள் சமர்ப்பணமும்

நாள் : 07.12.1999 ஸர்வ அமாவாஸ்யை

அன்பர்கள் குடும்பத்தில் அநுபவித்து வரும் துக்கம், பயம், வறுமை, வெறுப்பு, கசப்பு, கண்திருஷ்டி, கலகம், தடைகள், மரணபயம், விபத்து பயம், பைத்தியம், ஏவல், பில்லி, சூன்யம், வைப்பு, களிப்பு, அபிசார கர்மா, பேய், பிசாசு, பிரேத, சூன்ய நீச்ச் தேவ தொல்லைகள், சத்ருபயம், யக்ஷணி ப்ரயோகம், பிரம்ம, விஷ்ணு, ருத்ர தண்ட ப்ரயோகங்கள், குல தெய்வக் கட்டு, சூன்ய, சல்லிய, நீச்சர்களால் உண்டான கட்டுகள் ஆகிய கஷ்டங்களிலிருந்து விடுபட்டு நலமுடன் வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும் என்ற சத்திய சங்கல்பத்துடன் 7.12.99 ஸர்வ அமாவாஸ்யை செவ்வாய்க்கிழமை காலை 8.45க்கு கேரள தாந்திரிகர்களினால், ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு மஹா அபிஷேகமும், பால் அபிஷேகமும் செய்து இரத்த வர்ண புஷ்பாஞ்சலியும்,எள்ளு புஷ்ப அலங்காரமும் நிறைவு செய்து **வீரவாள் சமர்ப்பணம் செய்வதற்கும் அன்று இரவு 8 மணிக்கு குருதி பூஜை ஆரம்பிப்பதற்கும் ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவி திருவுள்ளம் கொண்டுள்ளாள்.**

கலச உபயம் ரூ 360/- பால் அபிஷேகம் ரூ 1000/- எள்ளு புஷ்ப வழிபாடு ரூ 1000/- அன்னதானம் ரூ 1500/- சாநித்யமான இம் மஹா பூஜைகளில் கலந்து கொண்டு ஸ்ரீதேவியின் அருள் பெறுவதற்கு அவள் அருள் கிடைத்தால்தான் முடியும். உபயதாரர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் பெயர், நட்சத்திரம், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், தீரவேண்டிய கஷ்டங்கள் ஆகியவற்றுடன் உரிய தொகைக்கான டிராப்டை **ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்** என்ற பெயருக்கு எடுத்து, இணைத்து பதிவு தபாலில் அனுப்பலாம். வெளியூர் வாசிகளுக்கு ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா, ஸ்ரீநீல சரஸ்வதி படங்கள், ரக்ஷை பிரசாதம் பதிவு தபாலில் அனுப்பப் பெறும்.

வேண்டுகோள் :ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு இதுவே பிரதானமான கோவில் 9அடி உயரத்தில் அம்பாள் திருக்கோலம் காண்பதற்கு பரவசமானது. தினமும் காலை 8-12, மாலை 4-8 வரை தரிசிக்கலாம். இப்போது ஸ்ரீ கால பைரவர், ஸ்ரீ சனீஸ்வரர், ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி, ஸ்ரீ மஹா லக்ஷ்மி, ஸ்ரீ அன்ன பூர்ணேஸ்வரி, 108 நாகர்கள், ஸ்ரீ ஆறுமுகன் ஆகிய சிலா மூர்த்திகளும் சந்நதிகளும் அமைப்பதற்கு ஏற்பாடுகள் உள்ளன. உபயம் செய்ய விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர் திருக்கோவில் ,அபராஜிதபுரி, சோழங்க நல்லூர், சென்னை - 600 119, தொலைபேசி : 4490263



மனித சஞ்சாரமே இல்லாத அந்தப் பிரதேசத்தில் அந்தப் பெண் எப்படி வந்தாள் என்று எதிரிகள் குழப்பம் அடைந்தனர்.

"என்ன திகைக்கிறீர்கள்? ஓ.... பாலைவனத்தில் வழி தெரியவில்லையா? நான் வழிகாட்டுகிறேன் என் பின்னாலேயே வாருங்கள்" என்று அவள் நடக்க முற்பட்டாள். அவர்களும் அவளைத் தொடர்ந்து முன்னேறினார்கள். அப்படி எத்தனை நேரம் பிரயாணித்திருப்பார்கள் என்பது தெரியவில்லை.

திடீரென்று அந்தப் பெண்ணைக் காணவில்லை. அவள் மறைந்து கொள்ளக்கூடிய மரம், வீடுகள் எதுவுமே அங்கில்லை. மணல் வெளியில் அவள் எங்கே மாயமாகி விட்டாள் என்று புரியாமல் திணறிய எதிரிகள் இருள் மடிந்து பொழுது புலரும் வரையில் தாங்கள் இருந்த இடத்திலேயே தங்கி பிறகு முன்னேறுவது என்று தீர்மானித்தனர்.

பொழுது விடிந்ததும் தாங்கள் பாக் எல்லைக்குள்ளேயே திரும்பி வந்து விட்டதை அவர்கள் உணர்ந்து கொண்டனர். இதற்குள் விமானப் படையினர் உதவியும் இந்திய வீரர்களுக்குக் கிடைத்துவிட அவர்கள் எண்ணம் ஈடேறாமல் போயிற்று. பாக் படையினர் பின்வாங்க வேண்டி வந்தது.

இந்தச் சம்பவம் இந்திய பாதுகாப்புப் படையினருக்கு எட்டி அவர்கள் வெடிக்காமல் போன குண்டுகளின் தேடலில் இறங்கியபோது மணலில் புதையுண்டு கிடந்த தன்னோத் தேவியின் சலவைக்கல் சிலை அவர்களுக்குக் கிடைத்ததாம். தேவிக்குத் தங்கள் நன்றியை வெளிப்படுத்தும் வகையில் அவர்கள் இங்கே ஒரு கோயிலைக் கட்டியுள்ளனர்.

எல்லைக் காத்த அம்மனாகத் திகழும் இந்தத் தேவியை 'மகா சக்தி' என்று இந்தப் பிராந்திய மக்கள் வழிபடுகிறார்கள். தங்கள் மனோபீஷ்டங்கள் நிறைவேற வேண்டி பிரார்த்தித்துக் கொண்டு வண்ணத் துணிகளை இங்கே கட்டி வைக்கிறார்கள்.

பெரிய கோபுரம் பிராகாரம் எதுவுமே இல்லாத எளிமையான கோயிலாக உள்ள இது பக்தர்களை பெரும் அளவில் ஈர்க்கும் சக்தி வாய்ந்த இடமாகத் திகழுகிறது. இங்கே விழுந்து வெடிக்காமல் போன குண்டுகளின் பித்தளைக் கூடுகளில் பிளாஸ்டிக் பூக்களை சேகரித்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

தேவியின் மகிமைக்கு ஆதாரங்கள் தேவை இல்லை தான். தீய சக்திகள் வலுவடையாமல் தடுத்தாட் கொண்ட தேவியின் அருள் மிகுந்த வரலாறு மட்டுமே நம் உள்ளத்தை சிலிர்க்க வைக்கப் போதுமானது!

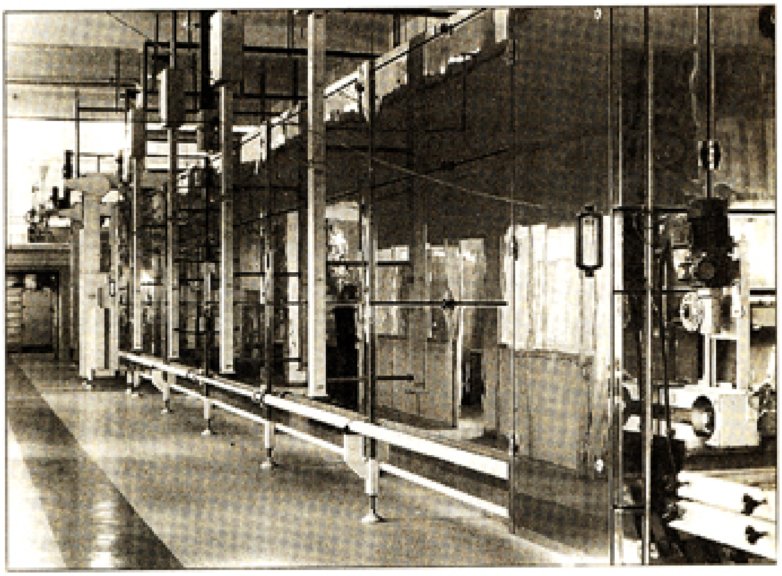
— லக்ஷ்மி ரமணன்

"இன்னிக்கு 'குக்கும்பர் இட்லி' ஸ்பெஷல் உங்களுக்காக!" என்று அன்போடு சிரித்தார் சுனந்தா சதானந்தமய்யா. 'வெள்ளரிக்காயில் இட்லியா, படுத்தப் போகிறார்கள்' என்று பயந்து கொண்டே டைனிங் டேபிளை நோக்கி நடந்தோம்.

புகழ்பெற்ற உணவுப் பொருள் தயாரிப்பு நிறுவனமான பெங்களூர் எம்.டி.ஆர். உரிமையாளர்களில் ஒருவரான சதானந்தமய்யாவின் வீட்டில்தான் இந்த அமர்க்களம். ரொம்ப நாள் கழித்து அவரைப் பார்த்துப் பேசியதில் அந்த சகோதரபாசம் மனதை நெகிழ்த்தியது. தெற்கு கன்னடக்காரர்களான அவர்களின் தயாள குணமும், தெய்வ பக்தியும், வியாபாரத்தின் நேர்மையும் எப்போதுமே என்னைக் கவர்ந்ததுண்டு.

ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளைத் தயாரித்து மார்க்கெட் செய்யும் போதும் தரத்திற்காக சதானந்தமய்யா படுகின்ற பாட்டை, பலமுறை நேரில் பார்த்து வியந்து இருக்கிறோம். 'வெற்றிக்கொடி கட்டு' சிறப்பிதழில் விடுபட்டுப் போன முக்கியமான பிரமுகர் என்று கூட சொல்லலாம். இந்தியாவில் புகழ்பெற்று, அயல்நாட்டிலும் கால்பதித்து வரும் எம்.டி.ஆர். நிறுவன சதானந்தமய்யா வாழ்க்கையிலும் ஏராளமான சோதனைகள் உண்டு. அத்தனையிலும் புன்னகை மாறாமல் ஏறி இறங்கி இன்று வெற்றிச் சிகரத்திற்கு வந்திருக்கிறார் இந்தப் பொறியியல் பட்டதாரி.

அவருடைய வீட்டில்தான் 'வெள்ளரிக்காய் இட்லி!' "கட்டாயம் எங்கள் வீட்டில் எங்கள் 'சவுத் கானரீஸ்' உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்" என முதலிலேயே சொல்லி விட்டிருந்தார். சுனந்தாவின் கைப் பக்குவத்தை வியந்து கொண்டே சாப்பிட்டோம். வெள்ளரிக்காயும், அரைத்த அரிசிமாவும்



• சேமியா தயாரிப்பு

வெல்லமும் கொண்டு இனிப்பு இட்லியாகவும், உப்புப் போட்டு சுவை இட்லியாகவும் இலையில் சிரித்தது. அப்புறம் ஏராளமான ஐட்டங்கள். வித்தியாசமான வெண்டைக்காய் கூட்டு, அப்பளம், சுவையான ரசம், பசலை அடை என வந்து கொண்டே இருந்தது...

வேஷ்டி நீள அப்பள மாவு!

ரொம்ப நாளாக பெங்களூரில் மகளிர் விழா நடத்த வேண்டும் என்பது எம்டிஆரின் கோரிக்கை. "நடத்திவிட்டா போச்சு!" என்ற போது அவருக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி. இந்த சாக்கில் பெங்களூர்த் தமிழர்கள் அனைவரையும் ஒட்டு மொத்தமாகப் பார்க்கலாமே என்றார்.

இன்ஜினியரிங் பட்டதாரியான அவருக்குத் தன் தொழிற்சாலையில் புதிது புதிதாக ஏதாவது செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

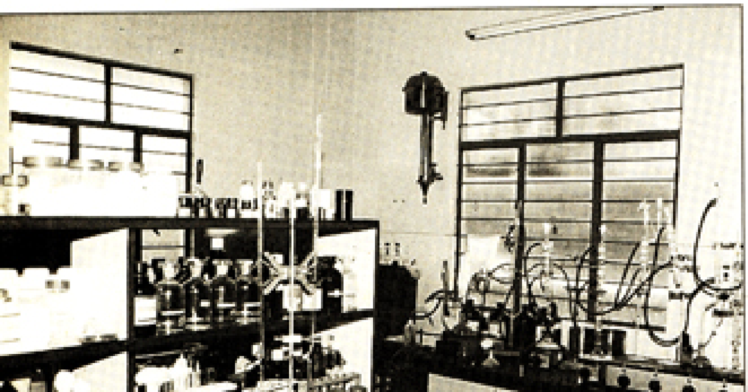


• சதானந்தமய்யா

அவருடைய 'புதுமை' ஐடியாக்களையெல்லாம் பார்த்தபோது வியப்பாகத்தான் இருந்தது.

எம்டிஆரின் ரவா இட்லி ரெடிமேட் கலவை ஒரு பக்கம் உருளையில் வாசனையாக வறுபட்டு சுற்றிக் கொண்டிருந்தது. இன்னொரு பக்கம் எம்டிஆரின் ஊறுகாய்களை கைபடாமல் பாட்டிலில் நிரப்பி பேக் பண்ணிக் கொண்டிருந்தார்கள். அப்பளம் செய்து காய வைக்கும் விந்தை கொஞ்சம் வேடிக்கையாகக் கூட இருந்தது. அப்பள மாவு ஒரு மிஷின் வழியே நீளமாக வேஷ்டி போல வந்தது! அதை அப்படியே தூக்கிக் கொண்டு வந்து நீள பலகையில் போட்டு வட்டமான மூடியால் 'டப்' 'டப்' என கட் செய்ய நிமிஷத்தில் ஏராளமான அப்பளங்கள்! மீதி மாவை எடுத்துக் கொண்டு போய் மீண்டும் வேஷ்டி பிழியும் மிஷினில்!

சமீபத்தில் அவருடைய புதிய பிரவேசம் சேமியா தயாரிப்பில். சேமியாவை ஒட்டாமல் உதிரி உதிரியாக சமைக்கும் வகையில் பிரம்மாண்டமான மிஷின்கள் மூலம் தயாரிக்கிறார்கள். எளிதாக சேவை போல இதைச் செய்து கொள்ளலாம். தயாரிக்க ஆரம்பித்த சில மாதங்களிலேயே பயங்கர மார்க்கெட்! ஆர்டருக்கு சப்ளை செய்ய முடியாமல் திணறிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்! ஏ.ஸி. ரூமில் சேமியா பேக்கிங் நடந்து கொண்டு இருந்தபோது (அப்போதுதான் விரிவது சுருங்குவது என மாறிக் கொண்டு இருக்காமல் ஒரே சீதோஷ்ண நிலையைத் தரமுடிகிறதாம்!) "விரைவிலேயே இன்னொரு மெஷினை இறக்குமதி செய்ய உள்ளோம்!"என்கிறார் சதானந்தமய்யா.



• தரப் பரிசோதனைக் கூடம்

இவருடைய சீஃப் மார்க்கெட்டிங் எக்ஸிக்யூட்டிவ் சுரேஷ்குமார், "நிலைமை எப்படி இருக்கிறது?" என்று கேட்கும் போது,

"ரொம்பவும் கஷ்டம் தான்!" என சதானந்தமய்யா உதட்டைப் பிதுக்குவது வேடிக்கையாகத்தான் இருக்கிறது. அந்த அளவிற்கு இவர்களின் சேமியாவுக்கு ஆர்டர்கள் வந்து கொண்டு இருக்கின்றன.

தொழிற்சாலையில் கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரையில் உப்பில் ஊறும் மாங்காய்களைக் கொண்ட பெரிய பிளாஸ்டிக் கேன்கள். சென்ற வருடம் நல்ல மாங்காய் விளைச்சல் இருந்ததாம். "ஊறுகாய்க்கு வாங்கிப் போட்டு விட்டேன்" என்கிறார்.

தவிரவும் சாம்பார் பேஸ்ட், ரசம் பேஸ்ட், புளியோதரை பேஸ்ட் என அது ஒரு பக்கம். குக்கரில் சாதம் வைக்கும்போதே பருப்பை வேகப் போட்டு விட்டு, பருப்பை எடுத்து இவற்றோடு கலந்தால் சாம்பார், ரசம் ரெடி. பவுடரை விட பேஸ்ட் ரொம்ப நாள் வரும், ஷெல்ஃப் லைஃப் ஜாஸ்தி என்பது இங்கு

வாழ்வெல்லாம் வசந்தமே!

நவராத்திரி- விழா

பெண்களைப் பெருமைப் படுத்தும் விழா. குழந்தை, மங்கை, மனைவி, அன்னை, குடும்பத் தலைவி, எனப் பல முகங்கள் கொண்ட அபூர்வப் பிறவி பெண். தன் நலத்தை விடப் பிறர் நலம் போற்றும் பெருந்தன்மை மிக்கவள். சாதனைகள் பல நிகழ்த்தும் அறிவாற்றலும் முன்னேற்றக் கருத்துகளும் மிகக் கொண்டவள். பெண் என்பவள் உயிரூட்டும் அன்னை. பாசத்தின் பிறப்பிடம். வாழ்க்கையின் வசந்த ஊற்று.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் - நவராத்திரி விழா

தங்கள் குடும்பத்தின் வருங்காலத்தை வசந்த காலமாக ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் துணையுடன் வடிவமைத்து, மற்றவர்க்கும் வழிகாட்டியாக விளங்கும் எண்ணற்ற பெண்மணிகளுக்குப் பாராட்டும் நன்றியும் நல்கும் நல்விழா.

வாழ்வில் வளம் தரும் வசந்தத்தின் ஊற்றுக் கண்ணாக விளங்கும் பெண்ணின் பெருமையைப் போற்றிக் கொண்டாட வாருங்கள். ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் நவராத்திரி விழாப் போட்டிகளில் பங்கு கொண்டு பரிசுகளை வெல்லுங்கள். சிறுகச் சேமித்துப் பெருக வாழும் கலையை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

நவராத்திரி 99

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்

வாழ்வெல்லாம் வசந்தமே!

செப்டம்பர் 19 - அக்டோபர் 19

பெண்ணின் பெருமை போற்றுவோம்.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ், 1974ஆம் ஆண்டில் எளிமையாகப் பத்து நண்பர்களால் துவங்கப்பட்டது. இன்று வருடத்திற்கு ரூ.1,500 கோடிக்கு மேல் பணம் பட்டுவாடா செய்யும் அளவுக்கு வளர்ந்துள்ளது. 400க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள் மற்றும் 25,000 முகவர்கள் மூலம் அரும்பணி யாற்றி 17 லட்சம் குடும்பங்களில் வசந்தம் மலர உதவியுள்ள ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் உங்களுக்கு சேவை புரியக் காத்திருக்கிறது.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் தமிழ்நாடு லிமிடெட்

சுப்ரமணியன் பில்டிங், 1 கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை-600 002.

போன் : 8520797, 8523932, 8520700   Visit us at : www.shriram.com

WORDCRAFTS/SCT/NI


• சதானந்தமய்யா, சுரேஷ்குமார்

தெரிந்து கொண்ட குறிப்பு.

இத்தனை உணவுப் பொருட்கள் தயாரிக்கப்பட்டுக் கொண்டு இருந்தாலும், தொழிற்சாலையில் எங்கு பார்த்தாலும் சுத்தம், சுத்தம், சுத்தம் தான். மஞ்சள், தனியா, மிளகாய் என இடிக்கும் இயந்திரங்களின் சத்தம்தான் கேட்கிறதேயொழிய வேறு சத்தத்தைக் காணோம். அவருடைய மற்றொரு புதிய நுழைவான ஐஸ்கிரீம் பற்றியும் சொல்லிச் சிரித்தார் சதானந்தமய்யா. ஐந்து ரூபாய்க்குத் தரமான ஐஸ்கிரீம் என்பதால் அதுவும் பெங்களூரில் சக்கை போடு போட்டுக் கொண்டு இருக்கிறது.

ஃபாஸ்ட் ஃபுட், ரெடி ஃபுட் என்பதெல்லாம் காலத்தின் கட்டாயமாக வந்தாகி விட்டது. அரைத்து, கரைச்சு, ஊறி... இதற்கெல்லாம் நேரம் பல பேருக்கும் இல்லை. எனவே தரமாக யாராவது இவற்றையெல்லாம் தயாரித்துத் தர மாட்டார்களா என இல்லத்தரசிகள் ஏங்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

போட்டி நிறைந்த வியாபார உலகிலே உணவுப் பொருள் தயாரிப்புத் துறை தரத்தில் பல மடங்கு உயர்ந்து விட்டது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். இதிலே பல்லாண்டுகளாக பழமைச் சுவை மாறாமல் புதிய நாகரீகத்தை ஒட்டினாற் போல் எம்.டி.ஆர். நிறுவனமும் வந்து கொண்டு இருக்கிறது. பின்னால் இருப்பது அயராது பாடுபடும் சதானந்தமய்யா அல்லவா?

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

உங்கள் வீட்டைச் சுற்றி அதிக புல்கள் உள்ளதா? அப்படியென்றால், அவற்றை மண்ணுடன் பெயர்த்தெடுத்து வந்து, பார்க்கில் எங்கெங்கு புல்தரை தேவையோ அங்கங்கு இதை வைத்துவிட்டு, மேற்புறத்தை கொஞ்சம் சீராக வெட்டிவிடுங்கள் போதும். மாலையில் அதை மாற்றி வேறு புதிதாக வைத்துக் கொள்ளலாம். இயற்கையான புல்தரை உடனுக்குடன் கிடைக்கும் இல்லையா?

- உமா





கேரட் தோல், கோசுகாம்புகள் பீன்ஸ் காம்பு இவற்றை நன்கு கழுவி அதோடு ஒரு தக்காளி வேக வைத்து சூப்பு செய்து ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு ஜீரகம் தாளித்து பிள்ளைகள் பெரியோர்கள் குடித்துப் பாருங்கள். ரொம்ப ஜோராக இருக்கும். வேண்டுமானால் சோளமாவு கரைத்து ஊற்றலாம். கொஞ்சம் திக்காக இருக்கும். தோல் வீணாக போகாமல் செய்யலாம், சத்தான சூப்.

— ஏ.ஆர். திலகம்

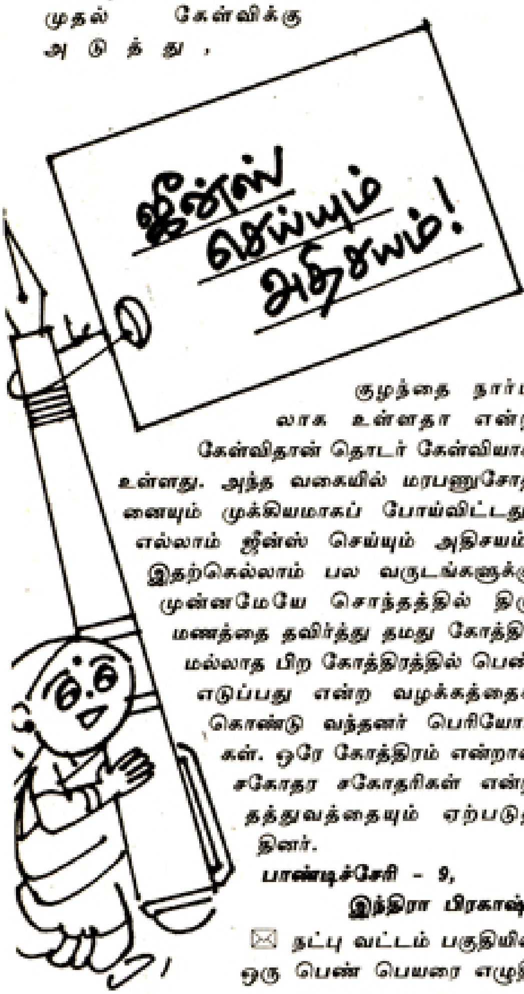
✉ வாழ்க்கையில் தடைக் கற்களனைத்தையும் எவ்வாறு படிக்கற்களாக மாற்றிக் கொண்டு வெற்றிக் கொடி கட்ட வேண்டும் என்று பல் வேறுபட்ட மங்கையர்களிடமிருந்து பெற்ற கட்டுரைகளைத் தாங்கி வந்த இம்மாத மங்கையர் மலரின் ஒவ்வொரு அட்சரமும் கோடி பெறும் என்றால் அது மிகை யன்று. மொத்தத்தில் கொடி கட்டு என்று கூறி கோடி காட்டிய பணி மகத்தானது!

நெய்வேலி -3, க. சுந்தர்.

✉ 'வறுமை சாதனைக்குத் தடையல்ல!' என்னும் தலைப்பிலான இருபக்கக் கட்டுரை படித்தேன். மிக அருமை! சில வருடங்களுக்கு முன் நிகழ்ந்த என் இளமைக் கால வாழ்க்கைத் துயரச் சம்பவங்களுக்கெல்லாம் இக்கட்டுரை ஓர் மாமருந்தாய் அமைந்தது உண்மை!

பிச்சாண்டார் கோவில், இந்திராணி காமராஜ்.

✉ குழந்தை பிறந்தாச்சா என்ற முதல் கேள்விக்கு அடுத்து,



குழந்தை நார்மலாக உள்ளதா என்ற கேள்விதான் தொடர் கேள்வியாக உள்ளது. அந்த வகையில் மரபணுசோதனையும் முக்கியமாகப் போய்விட்டது. எல்லாம் ஜீன்ஸ் செய்யும் அதிசயம். இதற்கெல்லாம் பல வருடங்களுக்கு முன்னமேயே சொந்தத்தில் திருமணத்தை தவிர்த்து தமது கோத்திரமல்லாத பிற கோத்திரத்தில் பெண் எடுப்பது என்ற வழக்கத்தைக் கொண்டு வந்தனர் பெரியோர்கள். ஒரே கோத்திரம் என்றால் சகோதர சகோதரிகள் என்ற தத்துவத்தையும் ஏற்படுத்தினர்.

பாண்டிச்சேரி - 9, இந்திரா பிரகாஷ்.

✉ நட்பு வட்டம் பகுதியில் ஒரு பெண் பெயரை எழுதியும் செய்தியின் அடிப்படையில் அப்பெயரை தாங்கள் தவிர்த்தது என் மனதை நெகிழச் செய்து விட்டது.

இராஜ மன்னார்குடி, டி. பரதன்.

✉ இருக்கும் போது மாங்கு மாங்குன்னு பாடுபட்ட மருமகளை நகக்கிய புகுந்த விட்டார் - அவள் இறந்தபின் அவள் அருமை உணர்ந்து விகம்பி நின்றதை - லதா முகுந்தன் எழுதிய சிறு கதையில் கண்ட ''மனம்'' வேதனை கலந்த வெறுப்பில் மிதந்தது! வெயிலின் அருமை நிழலில்தானே தெரியும்.

புனலூர், கே.பி. விஜயலட்சுமி.

✉ சிறு புன்னகை, மூக்குத்தி, நெற்றியிலே பொட்டுக் கீழ் சின்ன விபூதிக் கீற்று, சிரிக்க சிந்திக்க இவைகளுடன் எழுத்தாளர் அனுராதாவை மட்டும்தான் தெரியும். அவருக்குப் பின்னால் இவ்வளவு சோகங்களா? அதையெல்லாம் ஒதுக்கிவிட்டு எவ்வளவு திறமைசாலியாக எல்லா விதத்திலும் விளங்குகிறார். கண்டிப்பாக இந்த வெற்றிக் கொடி எல்லோர் மனதிலும் ஆழமாய் பதிந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

சென்னை - 70, பாலா சிவராமன்.

✉ ராமாயணம், மகாபாரதம் போன்ற காவியங்களிலிருந்து, நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் தீர்வு காணலாம் என்பது பற்றி அழகாக எழுதியிருந்தீர்கள். படித்தவுடன் என் மனம் நம் வீடுகளில் முன்பு பின்பற்றப்பட்டு வந்த ஒரு வழக்கத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தது.

என் தாத்தா, பாட்டி, இவர்கள் (எனக்கு வயது 55ஐ தாண்டிவிட்டது!) பிரச்னைகள் ஏற்படும் போது, பூஜையறையில் வைத்துள்ள ராமாயணப் புத்தகத்தை எடுத்து, கடவுளை வேண்டிக் கொண்டு, சட்டென்று ஒரு பக்கம் பிரிப்பார்கள். அந்தப் பக்கங்களில் உள்ள சம்பவமோ, வார்த்தைகளோ அவர்கள் முடிவெடுக்க உதவும் வகையில் இருப்பதைக் கண்டு வியந்திருக்கிறேன். அந்த முடிவு நல்லதாகவும் அமையும்.

இந்த வழக்கம் இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலும், பல வீடுகளில் இருந்து வந்திருக்கும் என்பதை பல வாசகியர் நினைவு கூறுவார்கள்.

பெங்களூர், அரவிந்தா.

✉ 'திருமதி வி.ஆர்.ஜி. ராஜியின்' ''துணிவு, தன்னம்பிக்கை, தைரியம்'' எனும் மூன்று வார்த்தைகளை மந்திரச் சொற்களாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் ஏற்றுக் கொண்டால் துன்பம் எனும் புயல் வந்தாலும் வாழ்க்கைப் படகு தத்தளிக்காது. தன் துன்ப அனுபவங்களைத் துணிவுடன் எதிர்கொண்டு, நம்முடன் பகிர்ந்து கொண்ட சகோதரி வி.ஆர்.ஜி. ராஜி அவர்களுக்குப் பாராட்டுதல்கள்.

சென்னை - 88, திருமதி எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்

அடையாரில் கைத்தறி புடவைகளின் உலகம்

சாந்திமணி சாரீஸ்

அனைத்து மாநில காட்டன் புடவைகள், காட்டன் சில்க், சில்க் காட்டன், பாலி காட்டன், கோர்வை, மைசூர் சில்க், பட்டு, வேஷ்டிகள், டவல், பாவஞ்சி பாவாடைகள், சுடிதார் மெடிரியல் போன்றவை எங்களிடம் தரமான நியாயமான விலையில் கிடைக்கும்.

- மாதாந்திர புடவை சேமிப்பு திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடைவீர்
- வாடிக்கையாளரின் விருப்பத்திற்கேற்ப ஆர்டரின் பேரில் புடவைகள் நெய்து தரப்படும்.

சாந்திமணி சாரிஸ்,

கடை எண்: 5, அடித்தளம், கோகுல் ஆர்கெட்,
எண். 2, சர்தார் பட்டேல் ரோடு, அடையார்
சிக்னல் அருகில் அடையார், சென்னை—20.

Tailoring undertaken Ph:4451309

மொத்தமாகவும், சில்லரையாகவும் விற்பனை செய்யப்படும்.
All Major Credit Cards accepted ஞாயிறு கடை உண்டு

ராஜ் T.V.-ல் காணத்தவறாதீர்கள்

6, 13-10-99 புதன்கிழமை மாலை 6.30 மணிக்கு

பலவிதமான சிகிச்சையிலும் கழுத்து, தோள், இடுப்பு, மூட்டு வலி தீராதது ஏன்? அதன் காரணங்கள், இந்த நோய்களில் உள்ள பலவகையான சிக்கல், பாதிப்புகள் மற்றும் இவைகளை தீர்த்து வைக்கும் எமது அபூர்வமான குருமருந்து சிகிச்சை பற்றிய விளக்கம்



வழங்குபவர் :

'சித்தர் சிரோன்மணி' **Dr.S. ஜெயராம்**, MD (AM), MA, MA, (Reg.)

3000-க்கும் மேல் பழமையான ஓலை சுவடிகள் ஆராய்ந்தவர். யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், நவீன மருத்துவ ஆராய்ச்சியும் உள்ள சித்தர் மருத்துவர்! தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், இந்தி ஆகிய மொழி புலமை பெற்ற பன்மொழிப் புலவர்!

சைனஸ், தும்மல், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, அல்சர், மூலநோய், பெண்களின் நோய்கள், குழந்தை இல்லாமை, சிறுநீரகம், மூத்திரப்பை கோளாறு, கல்லீரல் நோய்கள், வீக்கம் (Hepatitis), AIDS, சிலவகை புற்று நோய்கள், நீரழிவு - சர்க்கரை நோயாளிகளின் பிரச்சினைகள், இன்னும் ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே நோய் தீர்க்கும் அற்புத சிகிச்சை.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம் மேம்பாலம் அருகில், சென்னை - 24.
போன் : 044-4810752 / 4727396. E-mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

10-10-99 மதுரை -1 நியூ காலேஜ் ஹவுஸ் ☎ 742971	11-10-99 திருச்சி-1 ஹோட்டல் அஜந்தா ☎ 415504	19-10-99 கோவை-2 பிருந்தாவன் லாட்ஜ் ☎ 454185
20-10-99 ஈரோடு-3 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்ஃபோர்டு ☎ 226611	21-10-99 சேலம்-4 ஹோட்டல் துவாரகா ☎ 447272	27-10-99 பெங்களூர்-1 ஹோட்டல் ஹைலண்ட்ஸ் ☎ 2269232



குளியல்கள் பலவிதம்!

"என்னது குளிப்பதிலே பலவிதம் இருக்கா! வித விதமா குளிக்க நேரம் எங்கே ஸார் இருக்கு? தொபகடீரென்று ஒரு சொம்பு தண்ணீரை மேலே விட்டுக் கிட்டு, ஒரு வாய் சாப்பிட்டு விட்டு, பஸ்ஸிலே தொங்கிண்டு அபீஸுக்குப் போறதுக்கே நேரம் சரியா இருக்கு இதிலே வித, விதமா குளியல் வேறயா"ன்னு நீங்க அலுத்துக் கொள்வது என் காதிலும் விழுகிறது. எப்படியும் தினமும் குளிக்கத்தானே போறீங்க? கொஞ்சம் முறையா குளிச்சா, உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நல்லதுதானே. நம்ப நாட்டுக்கு ஒத்துப் போன, குளியலைத்தான் நான் இங்குச் சொல்லப் போறேன்.

வெந்நீரிலே குளிக்கும் போது....

காலிலிருந்து தண்ணீர் விட ஆரம்பிச்சு படிப்படியா, மேலே மேலே வெந்நீரை ஊற்றிக் கொண்டே சென்று கடைசியிலே தலையில் ஊற்றிக் கொண்டால் இதனால், உடலில் உள்ள சூடு, படிப்படியா தலைக்கு ஏறி, தலையில் சுடு தண்ணீர் ஊற்றும் போது தாங்கும் சக்தியைக் கொடுக்கும்.

எடுத்த எடுப்பிலே தலையில் வெந்நீரை ஊற்றிக் கொண்டால் தலையில் உள்ள கொதிப்பு, உடலில் இறங்கி, அசதியும், கண்ணிருட்டும் ஏற்படும்.

ஒரு முக்கியமான விஷயம் : உங்கள் மனைவி சமையலறையில் மும்முரமாக வேலை செய்யும் போது.

"ஏய்! எவ்வளவு நேரமா வெந்நீரைக் கொண்டுவான்னு கத்திக்கிட்டிருக்கேன் காதென்ன செவிடா?" என்று நீங்க கத்த கோபத்தில், உங்க மனைவி கொதிக்க, கொதிக்க வெந்நீரை பாத்ரூமில் வைக்க, நீங்களும் அவசரத்தில் கவனிக்காமல், தலையில் விட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். அவசரம் எப்போதும் ஆபத்து.

அடுத்தது – குளிர்ந்த



நூடுல்ஸ் சமைக்கும் போது மீதமாகும் தண்ணீரை கீழே கொட்டி வந்தேன். ஆனால் என் தோழி அதைப் பார்த்துவிட்டு துணிகளுக்குக் கஞ்சி போடும்போது அந்த நீரை பயன்படுத்தும் படி சொன்னாள். பயன்படுத்தினேன். வாவ்!... எத்தனை ஸ்டிஃப் ஆகிவிட்டது துணிகள் என்று வியந்துதான் போனேன்.

— ஆர். சுந்தரா

நீரில்தான் குளித்துப் பழக்கமென்றால் முதலில் தலையில் தண்ணீரை ஊற்றினால் படிப் படியாக சூடு, உடம்பில் இறங்கி, கால் வழியாக வெளியேறி விடும். இதற்கு உங்க மனைவியின் 'ஹெல்ப்' தேவையில்லை.

ஆற்றில் குளிப்பதாக இருந்தால்...

ஒரு முக்கியமான விஷயம் – இது சென்னை வாசிகளுக்கல்ல! வெளியூரில் வசிப்பவர்களுக்கு மட்டும். ஏனெனில் சென்னையில் கூவம் ஆறுதானே இருக்கு.

ஆற்றில் இறங்கிய உடனே ஒரு முழுக்கு போட்டு தலை நனைய போட்டு, ஒரு வாய் ஆற்றுத் தண்ணீரைக் குடித்து விட வேண்டும். பிறகு எவ்வளவு நேரம் ஆற்றில் குளித்தாலும் 'ஜலுப்' பிடிக்காது. ஆனந்தமாகவும், உடல் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

வாரா வாரம் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பவர்களுக்கு மட்டும்.

ஆண்களுக்கு சனியும், புதனும் சாஸ்திர பிரகாரமும் நல்லது. விஞ்ஞான முறையில் பூமிக்கு புதன் கிரகம் தொடர்பு உடையவனாகிறான். புதன்கிழமை, சனிக்கிழமை ஆயுளை நீடிக்கும்.

பெண்கள் : செவ்வாயும், வெள்ளியும் சூரியன் உதயமான பிறகுதான் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். அதுவும் நல்லெண்ணையாக இருந்தால் நல்லது.

அதிகாலை 7 மணிக்கு மேல் (?!) எழுந்திருப்பவர்கள் எப்போது வேணுமானாலும் குளிக்கலாம்.

மிதமான வெந்நீரில் குளிப்பது மிகவும் நல்லது. சீயக்காய் உபயோகித்து எண்ணெய்ப் பிசுக்கை போக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஞாபக சக்தி வளர, உடல் பலம், மனோபலம் மூளையில் பலம் நன்றாய் இருப்பதற்கு எண்ணெய்க் குளியல் நல்லது.

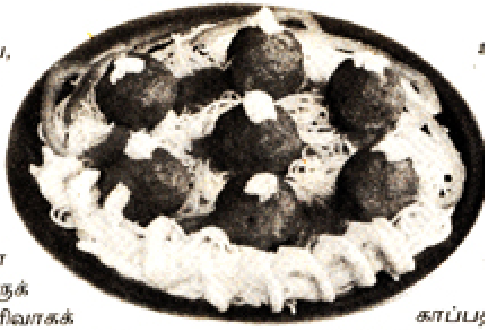
கடல் குளியல், இடுப்பு குளியல், அமர்ந்த குளியல், முதுகுத் தண்டு குளியல் இப்படி நிறைய இருக்கு. அதெல்லாம் நான் விளக்கி எழுதினால், நீங்கள் குளிப்பதற்கே 'முழுக்கு'ப் போட்டு விடப் போறீங்களேன்னு இத்தோடு நிறுத்திக்கிறேன்.

— விமலா கிருஷ்ணசாமி



நவராத்திரியில் ஒரு நாள் மாறுதலாக அப்பம் குத்தலாம். அப்பம் செய்ய தேவையான அளவு வெல்லத்தை சாதாரண தண்ணீரில் கரைப்பதைவிட, சுடு தண்ணீரில் கரைத்து, பிறகு மாவைப் போட்டு நன்றாகக் கரைத்து, ஒரு மணி நேரம் மூடி வைக்கவும். பிறகு எண்ணெயில் ஊற்றினால் அப்பம், நன்றாக உப்பிக் கொண்டு வரும். மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்



பை இல்லையே, பாத்திரம் இல்லையே என்கிற கவலை எதுவுமில்லாது நினைத்த இடத்தில் நினைத்த பொருட்களை வாங்கி வர உதவும் பாலிதீன் பைகள் முதல் உள்ளிருக்கும் பொருட்களை தெளிவாகக் காட்டும் பலவித வடிவங்களிலான பாத்திரங்கள் வரையில் அனைத்து வகைகளிலும் இல்லத்தரசிகளின் இதயங்களில் இடம் பிடித்த பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் இந்நூற்றாண்டின் இணையற்ற வரப்பிரசாதமாகக் கருதப்படுகிறது என்றால் அது மிகையல்ல.

ஆனால், உண்மையில் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் வரப் பிரசாதம் தானா என்றால் இல்லை என்பதே 100% உண்மை!

பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் உபயோகத்தால் பூமியில் ஏற்படும் சூழ்நிலைச் சீர்கேடுகளைப் பற்றி நாம் பத்திரிகைகளில் படிக்கும்போது எழுகின்ற வேகம் நேரமாக ஆக சுவடே தெரியாமல் மறைந்து விடுகிறது. இத்தகைய, பிளாஸ்டிக்கின் உபயோகத்திற்குப் பின்பான கெடுதல் ஒருபுறமிருக்க, உபயோகிக்கும் நிலையிலேயே அதனால் ஏற்படும் தீயவிளைவுகள் மனிதனின் நலத்திற்கே மிகவும் அச்சுறுத்தலாக உள்ளது.

நம் உடல் நலனைக் காப்பதற்காகத்தான் உணவையே நாம் தேர்ந்தெடுத்து உண்கிறோம். ஆனால், அந்த உணவே பிளாஸ்டிக் பொருட்களால் பாதுகாத்துப் பயன்படுத்தும்போது நஞ்சாக மாறி, நம் உடல் நலனை மெல்ல மெல்ல கெடுத்து விடுகிறது என்ற உண்மை நம்மில் பலபேருக்கு இன்னும் தெரியவில்லை. அதனால் தான் அதன் மீதான மோகம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது.

உணவை உணவாக உண்போம்!



ஷாப்பிங் முடித்தபின் ஏற்படும் அலுப்பு, இனிமேல் வீட்டிற்குச் சென்று எங்கே சமைப்பது என்ற கேள்வியாக மாற வீட்டிலுள்ள குழந்தைகளுக்குமாகச் சேர்த்து ஹோட்டலிலிருந்து உணவை பார்சல் செய்து கொள்ள விழைகிறோம். அங்கு உணவை மட்டுமின்றி சட்னி, சாம்பார் போன்றவற்றைக் கூட பிளாஸ்டிக் பைகளிலேயே கட்டித் தந்து விடும்போது 'அப்பாடா' என்ற நிம்மதி ஏற்படுகிறது. சட்னி, சாம்பார் போன்றவை வாங்கவென தனியாகப் பாத்திரம் தேவை என்பதற்கு இப்போது அவசியமே இல்லாது போய் விட்டது. உணவு உண்பதற்கென உபயோகப் படுத்தப்பட்டு வந்த இலை, தட்டு, டம்ளர் போன்றவற்றின் இடத்தை பிளாஸ்டிக்குகள் பெருமளவில் ஆக்கிரமித்து விட்டன. இரயில் பயணங்களில் சாப்பாடு கூட பிளாஸ்டிக்

தட்டுகளில்தான்.

பிளாஸ்டிக் பொருட்களில் சூடான பொருட்களை வைத்தால் நிச்சயம் அவை இரசாயன மாற்றத்திற்குள்ளாகும் என்பது எழுதப்படிக்கத் தெரிந்த அனைவருக்கும் தெரிந்த செய்தியாக இருந்தாலும், அதை மறந்தே விடுகிறோம்.

சூடான பொருட்கள் மட்டுமல்ல, எண்ணெய் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள் போன்ற பொருட்கள் கூட நீண்ட நாட்கள் பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் வைத்துப் பாதுகாக்கப்படும்போது இரசாயன மாற்றத்திற்கு உள்ளாகின்றன.

பாலிதீன் பைகளில் அடைக்கப்படும் உணவுப் பொருட்கள் தொடர்ந்து அதிலேயே வைத்திருக்கப்படும் நிலையில் 6 முதல் 8 மணி நேரத்திற்குள் மாற்றமடைய ஆரம்பிக்கின்றன.

டப்பாக்கள் போன்றவற்றில் வைக்கப்படும் திட உணவு வகைகள் 15 நாட்களுக்கு மேலான காலகட்டத்தில் மாற்றமடைய ஆரம்பிக்கின்றன.

எண்ணெய் போன்ற திரவப் பொருட்கள் 3 மாதங்களுக்கு மேலான காலகட்டத்தில் மாற்றமடைய ஆரம்பிக்கின்றன, பொருட்களின் தன்மை, பிளாஸ்டிக்கின் தன்மை இவற்றைப் பொறுத்து காலவேறுபாடு ஏற்படலாம்.

இரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்ட பின் அந்தப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது நமது நலனுக்கு ஏற்றதல்ல என்பதை சொல்லித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதில்லை.

இதனாலேயே கேரளா அரசு பிளாஸ்டிக்கின் உபயோகத்தை முற்றிலுமாக தடை செய்து விட்டது. மத்திய அரசும் இது குறித்து தீவிர சிந்தனையில் உள்ளது. என்னதான் அரசு தீவிரமாக முயற்சி செய்தாலும் உடனடியாக பிளாஸ்டிக்கின் பயன்பாட்டை நீக்கி விடுவதென்பது நடைமுறையில் ஒத்துவராத காரியம்.

முழுவதுமாக அதன் உபயோகம் நீங்கும் வரை நாம் விழிப்புடன் சில செயல்களையாவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஹோட்டல்களில் பிளாஸ்டிக் பைகளில் உணவு தந்தால், வீட்டிற்கு வந்ததும் அதனை வேறு பாத்திரத்திற்கு மாற்றிவிட வேண்டும். அல்லது உடனே அதனை உபயோகப்படுத்தி விட வேண்டும். டப்பாக்களில் அடைத்து வைக்கப்படும் திட உணவுப் பொருட்களை 15 தினங்களுக்குள்ளாகவும், பாட்டில்கள் போன்றவற்றில் வைக்கப்படும் திரவப் பொருட்களை 3 மாதங்களுக்குள்ளாகவும் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் உபயோகத்திற்கு பொருட்களை எடுக்கும்போது அதன் இயல்பான நிறம், மணம், சுவை முதலியவற்றை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். மாற்றமிருந்தால் அவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

பண்டிகைகள் ஆரம்பித்து விட்ட இம்மாதங்களில் நமது சகோதரிகள் பிளாஸ்டிக் கவர்களில் சுண்டல் போன்றவற்றை நவராத்திரிக்குத் தருவதை தயவு செய்து நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். தொன்னை இப்போதும் கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது இலைகளை உபயோகிக்கலாம்.

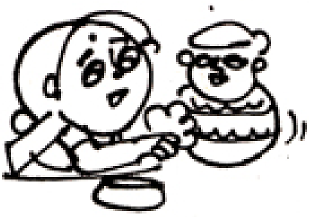
தீபாவளியின் போதும் பலகாரம் வாங்க, வைத்திருக்க, கொடுக்க பிளாஸ்டிக் கவர்கள், பாத்திரங்கள் உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். வீட்டில் வைத்துப் பயன்படுத்தினாலும், பிளாஸ்டிக் நமக்கு கேடு தரத்தான் செய்கிறது. உணவை நஞ்சாக உலகையே குப்பைக் கூடையாக மாற்றும் பிளாஸ்டிக் இனியும் நமக்குத் தேவையா! சிந்தனை செய்யுங்கள்.

உணவை உணவாக உண்போம்.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

நவராத்திரியில் கொலு வைக்க பொம்மைகள் வெளியில் எடுத்தவுடன் பொம்மைகள் மீது வேப்பெண்ணெயில் தோய்த்த பஞ்சினால் பொம்மை மீது மிருதுவாக பாலிஷ் செய்தால் பொம்மைகள் பளபளப்பும், பெயிண்ட்டும் போகாமல் இருக்கும். பின்பு படியில் வைத்தால் வேப்பெண்ணெய் மணம் வீசும். அவ்வாறு மணம் இல்லாமல் இருக்க, ஊதுவத்தி ஏற்றலாம்.

– சி. விஜயலட்சுமி





புத்தகக் கொலு

'கொலு' என்றாலே நிறைய படிகள் அமைத்து விதவிதமான பொம்மைகள் வைத்து பார்க், குளம், கோவில் என்று நம் கற்பனைக்கேற்ப முழுக்க முழுக்க பொம்மைகளால் செய்வோம். ஆனால் இந்த பொம்மைகளின் துணை எதுவும் இல்லாமல் வெறும் புத்தகங்களைக் கொண்டே 'கொலு' அமைத்து வருகின்றனர் அடையாறில் உள்ள சரஸ்வதி சேது ராமனும் அவருடைய மகன் டாக்டர் சுரேஷும். இந்தப் புதுவிதமான கொலுவை கேள்விப்பட்டு அங்கு சென்றோம் –

நம்மை அழகாக வரவேற்றது பேப்பரில் வரைந்து கட் செய்யப்பட்டு தரையில் பதிய வைத்திருந்த அழகான கிருஷ்ணர் பாதங்கள். 'என்னது' என்று விழித்த நமக்கு,

"நேற்று ஜென்மாஷ்டமி இல்லையா, அம்மாவால கால்கள் போட முடியலை. அதனால நான் பேப்பர்ல போட்ட கால்கள் இது" என்று விளக்கம் தந்தார் டாக்டர் சுரேஷ். அவர்களின் ஈடுபாடு நமக்கு வியப்பைத் தந்தது.

திரு. சுரேஷிடம் புத்தகக் கொலுவைப் பற்றிக் கேட்டோம் –

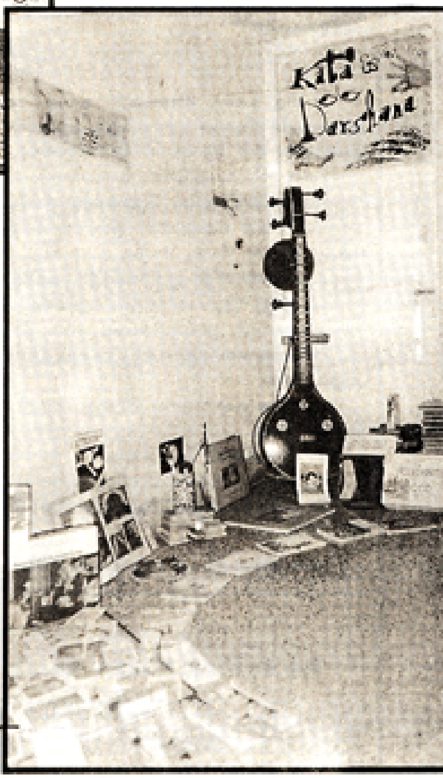
"நாங்கள் முப்பது வருடமாக இந்த மாதிரி கொலு வைத்து வருகிறோம். முதலில் எங்கள் அம்மா பொம்மைகள் வைத்துதான் கொலு அமைப்பார். ஆனால் எங்கள் வீட்டில் இரண்டாயிரத்துக்கும் மேல் புத்தகங்கள் உள்ளன.

பொதுவாக கொலு என்றாலே பரண்மேல் இருக்கும் பொம்மைகளை இறக்கி தூசி தட்டி எடுத்து பத்து நாட்கள் 'கொலு'வாக பார்வைக்கு வைத்து மீண்டும் பத்திரமாக பரண்மேல் வைத்து விடுவார்கள். இந்தப் பத்து நாட்களுக்குள் பரணையும் சுத்தப்படுத்தினாற் போல் இருக்கும், பொம்மைகளையும் தூசு தட்டி வைத்தது போல் ஆகி விடும்.

இப்படி யோசித்துதான் நாங்கள் வைத்திருக்கும் புத்த



• டாக்டர் சுரேஷ்



• சில்ரன்ஸ் கார்னர்



கங்களையும் எடுத்து அடுக்கி கட்டிடம், கோவில், பார்க் என்று புத்தகங்களாலேயே 'கொலு'வாக அமைக்கிறோம். புத்தக ரேக்குகளையும் ஒட்டடையடித்து கழுவிவிட்டு, பெயிண்ட் அடித்து மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்வதற்கு தோதாக உள்ளது" என்றார் சுரேஷ்.



• ஹிஸ்டரி ஹைவே

இத்தனை புத்தகங்களும் எப்படி வந்தன?

"எனது மாமனார் புதுக்கோட்டையில் தலைமையாசிரியராக பணியாற்றியவர். அவர் சேகரித்த புத்தகங்கள்தான் முக்கால்வாசி" என்று கூறிய சரஸ்வதி சேதுராமன் தொடர்ந்து, "அவர் ஒரு லைப்ரரியாக நடத்தி வந்தார். பிறகு சென்னையில் மாற்றலாகி இங்கு வந்ததும் அத்தனை புத்தகங்களையும் பராமரித்து வந்தார். அவர் காலமாகிவிட்டபின் இப்பொழுது என் மகன் இதைப் பராமரித்து வருகிறான்" என்று கூறினார்.

"என் கணவருக்கு அப்பொழுது டில்லிக்கு மாற்றலாகியது. அத்தனை புத்தகங்களையும் பத்திரமாக பேக் செய்து ரயிலில் நாங்கள் எடுத்துச் சென்றது ஒரு மறக்கமுடியாத அனுபவம். திரும்பவும் சென்னையில் வீடு வாங்கி இங்கு அவையனைத்தையும் பத்திரமாக எடுத்து வருவதற்குள் பெரும்பாடு பட்டோம்.



• சரஸ்வதி சேதுராமன்

ஒவ்வொரு வருடமும் மாற்றலாகி போகும் போது கொலு பொம்மைகளை பாதுகாப்பாக எடுத்துச் செல்வார்கள். ஆனால் அவற்றை நவராத்திரி சமயத்தில் பிரித்துப் பார்க்கும் போது கை வேறு, கால்வேறு, தலை வேறாக பொம்மைகள் காட்சியளிக்கும். இப்படித்தான் எங்களது அனுபவமும் இருந்தது. இதனால் தொலைந்து, நைந்து போன புத்தகங்கள் ஏராளம்" என்று ஆதங்கப்பட்டார் திருமதி. சேதுராமன்.

இந்தக் கொலுவை எப்படி அமைக்கின்றீர்கள்?

"முதலில் என்ன 'தீம்' என்று முடிவு செய்வோம். அதற்கேற்றாற்போல் புத்தகங்களை தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைப்போம். உதாரணமாக 'பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு புத்தக நகரம்' என்றிருந்தால் புகழ்பெற்ற இடங்கள், சாலைகள், கட்டிடங்கள் அவற்றை விளக்கும் புத்தகங்களைக் கொண்டே வடிவமைப்போம்.

'ஹிஸ்டரி ஹைவே' - இதில் தென்னிந்தியாவை பற்றிய புத்தகம் அதற்கு மேல் காஞ்சிபுரப் பட்டுப் புடைவை, காஷ்மீர் மாநில புத்தகம் அந்தப் புத்தகத்தின் மேல் காஷ்மீர் சில்க் கர்சீப், அமெரிக்கன் புத்தகம் அதற்கு மேல் யு.எஸ். தொப்பி இப்படி பல.

'மேதமெடிக்ஸ் லேன்' - இதில் ஜியோமென்ட்ரி இன்ஸ்ட்ருமென்ட்ஸ், அந்தக் காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட பேனா, பென்சில், ரப்பர், மேத்ஸ் புத்தகங்கள் இப்படிப் பல. ஒரு சமயம் புத்தகத்தினாலேயே ஒன்பது படிகள் அமைத்து ஒன்பது பழைய விலை மதிப்பற்ற புத்தகத்தை வைத்து அதைத் தனியாக எடுத்துக் காண்பிப்பதற்காக ஒவ்வொரு படியிலும் இரண்டொரு



வெள்ளிப் பொருட்களை வைத்து அதன் மேல் இந்த 'நவ' புத்தகங்களையும் வைத்தோம்."

பொதுவாக விதவிதமான பொம்மைகளைப் பார்க்கத்தான் நிறையபேர் வருவார்கள்! இப்படி இவர்கள் செய்வதால் வரவேற்பு இருக்கிறதா, அதுவும் இக்கால குழந்தைகளிடம்?

"ஏன் இல்லை? இங்கு வருபவர்களே அதிகம் குழந்தைகளும், காலேஜ் ஸ்டூடன்ஸும் தான்" என்று கூறிய சுரேஷ் தொடர்ந்து, "நான் ஒரு தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளன். அதனால் பல ஊர்களுக்கும் வெளிநாடுகளுக்கும் போய் வருவேன். இப்படி அங்கு கிடைத்த புத்தகங்கள், பொருள்கள், பரிசுப் பொருட்கள், இவற்றைக் கொண்டே அந்த ஊரின் மகிமையையும், கலாச்சாரத்தையும், நான் பார்த்த இடங்களையும் மேலும் அந்த ஊரையே புத்தகங்களால் ஒரு வரைபடம் போல் அமைக்கிறேன். இதனால் பார்ப்பவர்களுக்கு அந்த நாட்டுக்கே சென்ற ஓர் உணர்வு ஏற்படுகிறது. அங்கு போகாமலே அவ்வூரைப் பற்றி நிறைய தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது" என்றார்.

'ஸ்படிக கடலோரம் ஒரு நடை', 'புத்தகங்களின் நகரம்', 'ஹிஸ்டரி ஆஃப் புக்ஸ்' என்று ஒவ்வொரு நவராத்திரியிலும் ஒரு தீமில் கொலு அமைக்கும் இவர்கள் 'சில்ரன்ஸ் கார்னர்' என்று குழந்தைகளுக்காகவும் தனியாக புக்ஸ் வைத்து அவர்களுக்குரிய காமிக்ஸ், பேனா, பென்சில் வரைபடம் என்று தனியாக அமைக்கிறார்கள். புத்தகம் என்றால் யாருக்குத்தான் படித்துப் பார்க்க ஆசை விடாது? ஆகவே குலுக்கல் முறையில் போட்டி வைத்து பார்வையாளர்களுக்கு ஒரு புத்தகம் விதமாக பத்து புத்தகங்கள் ஒவ்வொரு நவராத்திரியில் பரிசாகவும் கொடுக்கிறார்கள்.

சுரேஷ் வெளிநாட்டிலுள்ள கண்காட்சியகங்களில் பணியாற்றியதால் புதுமையான முறையில் 'கொலு' அமைக்கும் அனுபவம் பெற்றிருக்கிறார். இந்தியா, இங்கிலாந்து, பிரான்ஸ், அமெரிக்கா இப்படி ஒவ்வொரு நாட்டின் ஒரு பகுதியின் கலாச்சாரத்தை விளக்குமாறு அமைந்திருக்கிறது இந்த விநோதமான புத்தகக் கொலு.

புத்தகங்கள் நவராத்திரியில் மட்டுமில்லை, ஒவ்வொரு பண்டிகைகளிலும் ஒரு அங்கமாக இடம் பெறுகிறது இவர்கள் வீட்டில். ஜென்மாஷ்டமியில் கிருஷ்ணன் பிறப்பை விளக்கும் படம், புத்தகம், கிருஷ்ணரின் பாத வரைபடம், ஓலைச் சுவடியில் எழுதப்பட்ட வரலாறு, பெயிண்டிங்ஸ் இப்படி அனைத்தும் கிருஷ்ணர் சம்பந்தமாக. அதே மாதிரி விநாயகச் சதுர்த்தியில். இப்படி ஒவ்வொரு பண்டிகைக்கும் புத்தகங்களாலேயே அலங்கரிக்கின்றனர் தங்களது வீட்டை.

பொதுவாக நாம் விஜயதசமியன்றுதான் புத்தகங்களை வைத்துப் பூஜை செய்வோம். ஆனால் இவர்கள் புத்தகங்களுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம், அதை பராமரிக்கும் விதம் நம்மை வியக்கச் செய்கிறது. எங்கு கலைவாணி நித்தமும் பூஜிக்கப்படுகிறாளோ அங்குதான் அவள் நிரந்தரமாகக் குடி கொண்டுள்ளாள் என்பது நிதர்சனமாகத் தெரிகிறது இங்கு.

— காவ்யா

குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவிற்கு தயிர் சாதம் கட்ட வேண்டுமானால், சாதத்துடன் வறுத்துப் பொடி செய்த சீரகப் பொடியைக் கலந்து சாதம் பிசைந்து கொடுத்தால் சாதம் வாசனையாக இருக்கும். எளிதில் ஜீரணமாகும். குழந்தைகளும் சீரக வாசனையை விரும்பி சாதம் சாப்பிடுவார்கள்.



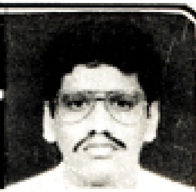


விசேஷ நாட்களில் வடை தட்டும் போது வடை சூடாக வேண்டும் என்று கடைசியில் அந்த வேலையை வைத்துக் கொண்டு திணற வேண்டாம். முதலிலேயே முக்கால் பதத்திற்கு வடைகளை போட்டு எடுத்து வைத்து விடுங்கள். பிறகு எல்லாரும் சாப்பிட உட்காரும் சமயம் அதை மறுபடி எண்ணெயில் போட்டு எடுத்தால் சூடான, கரகரப்பான வடை கிடைக்கும். வேலையும் சுலபம்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



புற்றுநோய்க்கு தெய்வீக இயற்கை மூலிகை மருத்துவம்



நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்களும் வளருகின்றன. ஒவ்வொரு நிமிடமும் பழைய செல்கள் அழிந்து புதிய செல்கள் உருவாகி கொண்டே இருக்கின்றன. இதற்கு இயற்கையாகவே ஒரு கட்டுப்பாடு உள்ளது. ஆனால் சில செல்கள் கட்டுப்பாடின்றி உடலின் எந்த இடத்திலும் பல்கிப் பெருகி வளர ஆரம்பிக்கும். கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வளர்ச்சியடையும் செல்கள் ஒரு கட்டியாக மாறுகிறது. இதைத்தான் புற்றுநோய் என்கிறோம். எல்லா ரக புற்று நோய்களுக்கும் சில வகை பழக்க வழக்கங்களே காரணமாக இருக்கின்றன. புகையிலை போடுவதால் வாயில் புற்று நோய், சிகரெட் பிடித்தல் காரணமாக நுரையீரல், தொண்டை, உணவுக் குழாய், மூத்திரப்பையில் புற்று நோய், பொடி போடுவதால், மூக்கில் புற்று நோய், மது அருந்துவதால் காமாலை வந்தால் கல்லீரல், இரப்பையில் புற்றுநோய் அதிக குழந்தைகளை பெறுதல், பல ஆண்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுதல் ஆகியவற்றால் கர்ப்பபை புற்று நோய், ஏற்படுகின்றது. மேலும் நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் தயாரிப்பில் நிலங்களில் அதிகமான இரசாயன உரங்கள், மருந்துகள் சேர்ப்பதாலும், சுகாதாரமற்ற சுற்றுபுற சூழ்நிலைகளாலும், அவ்வப்போது நாம் உபயோகிக்கும் இரசாயன மாத்திரைகளாலும் அதிகமான கோபம், பயம், மன உளச்சல், பரபரப்பு, அடிக்கடி உணர்ச்சி வயப்படுதல் போன்றவற்றின் காரணமாக தோன்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் புற்றுநோய் வரலாம். ஒரு புற்று நோய் செல் பல்கி பெருகி புற்று நோய் கட்டியாக மாறுவதற்கு குறைந்தது 7 முதல் 10 ஆண்டுகள் ஆகும்.

புற்றுநோய் ஆரம்ப அறிகுறிகள் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் எந்தவிதமான நோய் வந்தாலும் ஒரேவிதமான அறிகுறிகள்தான் தென்படுகின்றன. உதாரணமாக காசநோய், நிமோனியாக் காய்ச்சல் ஆகியன நுரையீரலைத் தாக்கும்போது இருமல், சளி, மூச்சு வாங்குதல், சளியில் இரத்தம் ஆகிய அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. நுரையீரலைப் புற்றுநோய் தாக்கும் போதும், இதே அறிகுறிகள்தான் இருக்கும். இதேபோன்று வயிற்றுப் புண்ணுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள்தான் இரப்பையில் புற்றுநோய் வந்தால் இருக்கும். எனவே எந்த நோயின் அறிகுறிகளும் இரண்டு வாரத்திற்கு மேல் இருந்தால் உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். எச்சில் துப்பும்போது ரத்தம் வந்தால் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் புற்று நோய்க்கென தனிப்பட்ட அறிகுறிகள் கிடையாது. பொதுவான அறிகுறிகளுடன் புற்றுநோய் இருக்க வாய்ப்புகள் அதிகம்.

புற்றுநோய்க்கு தெய்வீக மூலிகைகள் வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, மாவிலை, அருகம்புல், அத்தி, வெற்றிலை, தும்பை, கீழாநெல்லி, நித்திய கல்யாணி, முருங்கை, நெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை ஆகியவைகளை பொடி செய்து பின் சமஅளவில் ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒருமணி நேரம் முன்பாக காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இம் மூலிகைகளினால் முதலில் புற்று செல்கள் பெருகி வளர்ச்சி அடைவது தடுக்கப்படுகின்றது. பின்னர் புற்று செல்கள் உருவாகாமாலும், கட்டிகள் உடைந்து மெதுவாக வெளியேற்றப்படுகின்றது. இந்த தன்மை மேற்கூறிய மூலிகைகளுக்கு உண்டு என்பது மறுக்கப்படாத உண்மையாகும்.

புற்றுநோய்களைத் (தவிர்க்கும்) தடுக்கும் உணவு வகைகள் புற்று நோயாளிகளுக்கு பச்சை காய்கறிகள் நல்லது. மஞ்சள் நிறத்திலும், பச்சை நிறத்திலும் உள்ள காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் புற்று நோயைத் தடுக்க கூடியவை. இவற்றில் வைட்டமின் ஏ.சி சக்திகள் அதிகம். வைட்டமின் ஏல் பீட்டாகரோட்டின் என்ற பொருள் உள்ளது. இது ஒரு ஆண்டி ஆக்சிடெண்ட் புற்று நோயை தடுக்கும் குணம் இதற்குண்டு. காரட், தக்காளி, மாம்பழம், பலாப்பழம், கொய்யா, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், முட்டைகோஸ் பீட்ரூட் போன்றவற்றில் மேற்சொன்ன சத்துக்கள் அதிகமுள்ளன. இவற்றை அடிக்கடி உண்பவர்களுக்கு புற்றுநோய் வரவாய்ப்பில்லை. இதேபோல் நார்பொருள் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட்டால் பெருங்குடல் தொடர்பான புற்றுநோய்கள் வருவது குறைகிறது. கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, தேங்காய், நிலக்கடலை, அவரை, கத்திரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, வெங்காயம், பேரிச்சம்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம். மேலும் முருங்கை கீரை, பொன்னாங்கண்ணி கீரை, மணத்தக்காளி, இலைகள், மஞ்சள், சீரகம், துளசி, கசகசா, வெள்ளைப்பூண்டு, ஏலக்காய் ஆகியவற்றிலும் புற்று நோயைத் தடுக்கின்ற நோதிப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. ஆகவே இவைகளை அடிக்கடி நமது உணவுகளில் தவறாமல் பயன்படுத்துவது நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No:3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் செல்வீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 5717126, 5723651





காஞ்சி ஸ்ரீகாமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளின் அருளாசியுடன் அன்னதானம் காசியில் செய்வோம் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் அருளைப் பெறுவோம்!

மாதாமாதம் அமாவாசை அன்று புண்ணிய ஸ்தலமான காசியில் அன்னதானம் செய்வதில் நீங்களும் பங்கேற்கலாம்...

காசி நகரத்தைப் பற்றியும் காசியின் புனிதத்தைப் பற்றியும் அறியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. இந்துக்களின் புனித மண்ணில் புண்ணிய பூமியில் 'அன்னபூரணி' தாயே கோயில்கொண்ட திருத்தலத்தில் அன்னதானம் செய்வது தானத்திலேயே சிறந்த தர்மமாகும். 1999 புரட்டாசி மாதம் மஹாளய அமாவாசை அன்று முதல் காசியில், மாதாமாதம் அமாவாசையில் அன்னதானம் செய்யப்படும் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு இந்தப் புனிதப்பணியில் நீங்களும் பங்குகொள்ள வேண்டுமென்று அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

"பசி என்று வந்தால் ஒரு பிடி சோறு
புசியென்று தந்து பாரப்பா....
பசியற்ற உன் நெஞ்சில் இன்பம் உண்டாகும்..."

என்ற - பாரதிதாசன் வரிகள் அன்றாட வாழ்வில் நினைவூட்டிக் கொண்டிருப்பதை மறுக்க முடியாது. நினைத்தாலே மனதிற்கு நிம்மதி தரும் இப்புனித ஸ்தலத்தில் அன்னதானம் செய்ய எண்ணம் கொண்டவர்களின், பிரார்த்தனை செய்து கொண்டவர்களின், வேண்டுதலாக நினைத்து கொண்டவர்களின் எண்ணங்களை நிறைவேற்ற "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அறக்கட்டளை" என்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளோம்.

புண்ணிய ஸ்தலமான காசியில் அன்னதான திருப்பணியை செய்து புண்ணியத்தைப் பெற ஆன்மீக அன்பர்கள், பக்தர்கள், பெரியவர்கள் அனைவருக்கும் இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பு. இந்த அன்னதான பணியில் பங்குபெறும் அன்பர்கள் எல்லோருமே ஏதேனும் ஒரு வகையில் நன்மை அடைந்தே வருகின்றனர். அவரவர் வாழ்வில் முன்னேற்றங்களும், நற்பலன்களும் ஆண்டவன் அருளால் தேடி வரும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் போன்றவற்றையும் தெரிவித்தால் தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்து, பிரசாதத்துடன் காசி ஸ்ரீ அன்னபூரணியின் வண்ணப்படமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நன்கொடைகள் அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப பணமாகவோ அல்லது பொருளாகவோ (அரிசி, நெய், பருப்பு வகைகள், புளி) கொடுக்கலாம்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் ஆன்மீக அன்பர்கள் நன்கொடையை M.O/ D.D Cheque காசோலையாக "ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அறக்கட்டளை" (Sri Annapoorani Annadhana Arakkattalai, Chennai-4.) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பி வைத்து ரசீது அஞ்சல் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பொருள்கள் அனுப்புவோர் ABT / TVS மைலாப்பூர், சென்னை-4க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக்கொள்வோம்.

- ★ தாங்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.
- ★ ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பிவைக்கிறோம்.
- ★ ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.
- ★ ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பிவைக்கிறோம்.
- ★ ரூ.5000/- அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக ஒவ்வொரு மாதமும் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்து வாழ்நாள் முழுவதும் பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். மேலும் தாங்கள் விரும்பும் காலத்தில் சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தொடர்ந்து பிரசாதம் மற்றும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் அனுப்பி வைக்கிறோம்



Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான அறக்கட்டளை

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA ARAKKATTALAI (Regd.)

31/1, Nadu Street, (Opp. Kapaleeshwarar Koil)

Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4958086

சித்தர் ஜோதிட – வைத்திய பழமொழிகள்

'பத்தில் குரு வந்தபோது பரமனும் பிச்சை எடுப்பான்'

'நோய் போக்குவது நோன்பு, பேய் போக்குவது வேம்பு'

இப்படி சுவைமிக்க ஏராளமான ஜோதிட – வைத்திய பழமொழிகளை தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர் ஸ்ரீலஸ்ரீ மீனாட்சி சுந்தர சுவாமிகள். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக். 32 விலை ரூ. 10.00

(வெளியீடு – பு. கோபாலகிருஷ்ணன், சித்தர் புக் டிரஸ்ட், 2/2, 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர், திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041)

Moral Stories For Young and Elders

ஆங்கில சிறுகதைத் தொகுப்பு எளிய ஆங்கிலத்தில், படித்துப் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் எழுதப்பட்ட அறிவுச் சிறுகதைகள். சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற புத்தகம். ஆசிரியர் ஏ.ஜி.எஸ். மணி.

பக். 92 விலை ரூ. 22.00

(Young minds Publishers, 7, Poes Road, M.M. Garden Teynampet, Chennai - 600 018)

அகிலாண்ட நாயகியின் அற்புதங்கள்

மாங்காடு காமாட்சி, மதுரை மீனாட்சி, சமயபுரம் மாரியம்மன்... என்று பிரசித்தி பெற்ற கோயில்களில் குடி கொண்டிருக்கும் அம்மனின் லீலைகளும் பெருமைகளும் விளக்கப்பட்டுள்ளன இந்நூலில். ஆசிரியர் உருத்திரன்.

பக். 192 விலை ரூ. 40.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)



ராகு கேது பரிகார விளக்கங்கள்

ராகு கேது தோஷமுள்ளவர்கள் படித்துப் பயன் பெற வேண்டிய புத்தகம். ஆசிரியர் முருகப் பிரியன்.

பக். 68 விலை ரூ. 15.00

(ஓம் முருகா பதிப்பகம், 27, ஜெகஜீவன் ராம் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், பம்மல், சென்னை - 600 075)

இல்லத்தரசிகளுக்கு இனிய குறிப்புகள்

இல்லற வாழ்விற்கு இன்றியமையாத பல்வேறு பயனுள்ள வீட்டுக் குறிப்புகள். ஆசிரியர் – சு. சுப்புலட்சுமி.

பக். 80 விலை ரூ. 15.00

(தெய்வானை நிலையம், 21, கொட்டமடக்கியார் வீதி, காரைக்குடி - 630 001)

உடல் நலம் காக்க உயர்ந்த வழிகள்

சிறு சிறு மருத்துவக் கட்டுரைகள், மற்றும் எல்லோரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய மருத்துவக் குறிப்புகள். தொகுப்பு - அமுதா கணேசன்.

பக். 272 விலை ரூ. 50.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17)

புல்லிலும் பூக்கள் பூக்கும்

பா. உதயக்கண்ணனின் எண்ணத்தில் மலர்ந்த புதுக்கவிதைகள். படிக்க தன்னம்பிக்கை தரும் கவிதைகள்.

பக். 64 விலை ரூ. 16.00

(எஸ். ஹரிஹரன், பிளாட்-6, அப்ஸரா, 38, பார்க் ரோடு, அண்ணா நகர் மேற்கு விரிவு, சென்னை - 600 101)

ஸ்ரீ சிவ மஹா பிரதோஷம் மகிமையும் – பூஜையும்

பிரதோஷ காலபுராண மகிமைகள் மற்றும் சிவலிங்க ஸ்தோத்திரம், பாமாலை தொகுப்பு, தொகுப்பாசிரியர் - நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.

பக். 96 விலை ரூ. 15.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண். 6124, தி.நகர், சென்னை - 17)

ரோஷாக்னி

98-ம் ஆண்டின் பல்வேறு பத்திரிகைகளில் வந்த சிறந்த சிறுகதைத் தொகுப்பு. அனைத்து படைப்புக்களும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஆற்புத மான படைப்புக்கள். தொகுப்பு - இலக்கியச் சிந்தனை.

பக். 156 விலை ரூ. 30.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

இன்டர்நெட் – செயல்முறையும் விளக்கமும்

இன்டர்நெட் என்றால் என்ன? அதனைப் பயன்படுத்தும் முறை அதனால் ஏற்படும் நன் மைகள் இவற்றைத் தெளிவாக விளக்கியுள் ளார் ஆசிரியர் எஸ். பிரேம் குமார்.

பக். 304 விலை ரூ. 100.00

(மணிவவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெரு மாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

ஜாதகமும் பண வரவும்

ஒவ்வொருவரின் ஜாதகத்திலும் பொருளா தார நிலையை எப்படி அறிந்து கொள்வது என் பது பற்றி எளிய வழிமுறைகளுடன் கூறப்பட் டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் விமலநாத்.

பக். 104 விலை ரூ. 20.00

சண்முக கவசம் விளக்க உரை

பாம்பன் சுவாமிகள் அருளிய சண்முக கவசம், மூலமும் - உரையும் எளிய நடையில் தொகுத்தளிப்பவர் இரா. இளைய பெருமாள்.

பக். 62 விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001)

உலகை உலுக்கிய உண்மைக் கதைகள்

உலகின் பல நாடுகளில் நடந்த வியக்கத்தக்க சம்பவங்களை அழகான சிறுகதை வடிவில் தந் துள்ளார் ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். ராவ்.

பக். 168 விலை ரூ. 35.00

(அன்பு இல்லம், 107/2, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

இனி நாம் செய்ய வேண்டுவது யாது?

மாமேதை லியோ டால்ஸ்டாய் தன் நாட்டு மக்களுக்காக எழுதிய சிறந்த புத்தகத்தை அழகிய தமிழில் மொழி பெயர்த்து வழங்கியுள்

ளார் ரா. விசுவநாதன். எல்லாரும் படிக்க வேண்டிய புத்தகம்.

பக். 188 விலை ரூ. 35.00

(இமயம் பதிப்பகம், நாகப்பட்டினம் - 611 001)

புட்டிங் — சாலட் கார பலகாரங்கள்

விதவிதமான பலகாரங்கள் செய்யும் முறைகள். தொகுத்திருப்பவர் சுஜாதா ராஜாராம்.

பக். 124 விலை ரூ. 24.00

(இந்திரா பதிப்பகம், 60, முதல் தெரு, தினதயாளு நகர், திருவெறும்பூர், திருச்சி - 620 013)

உடல் நலம் காக்கும் எளிய அக்குபிரஷர் முறைகள்

அக்கு பிரஷர் செய்முறை பற்றிய அனைத்து விவரங்களும், எவரும் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் விளக்கப்படங்களுடன் தெளிவாக சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் பி.சி. கணேசன்.

பக். 144 விலை ரூ. 30.00

திருமண யோகம் தரும் திருக்கோவில் பரிகாரங்கள்

திருமண யோகம் தரும் திருத்தலங்களின் புராண வரலாறு மற்றும் புத்திர பாக்கியத்திற்கான வழிபாட்டு பரிகாரங்களும், சுலோகங்களும். தொகுத்தளிப்பவர் - நாகர்கோவில் கிருஷ்ணன்.

பக். 108 விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் தர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா


GRAND
DASSARA
SALE
MANJUSHA OFFERS
On Bengal handloom, cotton and silk sarees
and Handicrafts also.
20% TO 40% DISCOUNT
MANJUSHA
(West Bengal Govt. Emporium)
Raheja Complex (Basement)
Opp. Anna Statue,
834, Mount Road, Chennai - 600 002.
Offer from 20-9-99 to 15-10-99
Timing : 11.00 a.m. to 8.00 p.m.
SUNDAY HOLIDAY
Don't miss our PONGAL SALE
starts from 3.1.2000 to 13.1.2000


சென்னை தி. நகரில்
கிரைண்டர்களின்
சூப்பர் மார்க்கெட்
AVE
AVE
• AVE கிரைண்டர் மோட்டார் பொருத்தப்பட்டுள்ளது
• அனைத்து கம்பெனி கிரைண்டர்களும் சர்வீஸ் செய்து தரப்படும்
• 110V மோட்டார் பொருத்திய கிரைண்டர்களும் கிடைக்கும்
கோவையில் 20 வருட பாரம்பரியம் மிக்க நிறுவனம்
Devie Grinder
• SUN MICA
• SS BODY
• TILTING
ULTRA
GRIND+
OPAL
TABLE TOP GRINDER
தேவி அன் கோ.,
170, 3 & 4, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு,
தி.நகர் சென்னை - 600 017. போன்: 825 1444.

முத்து முத்தாகப் பிள்ளையார்!

பொதுவாக நவராத்திரிக்கு ரங்கோலி, நீர்மேல் கோலம், நீருக்குள் கோலம் முதலியவை போடுவோம். ஒரு மாறுதலுக்கு ஜவ்வரிசிக்கோலம் போடலாம்.

இங்கு வெள்ளை ஃப்ளைவுட் கிடைக்கிறது. நமக்குத் தேவையான சைஸ் சொல்லிவிட்டால் (2 அடிக்கு 2 அடி போதும்) கடையிலேயே வெட்டிக் கொடுப்பார்கள். ப்ளைவுட் (அ) கெட்டி வரையும் தாள் ஒட்டப்பட்ட கார்ட் போர்ட், பென்சில், கலர்ப் பொடிகள், சிறிய ஜவ்வரிசி ½ கிலோ, பெரிய ஜவ்வரிசி 150 கிராம், சாதாரண கம், கலர் ஸ்கெட்ச் பேனாக்கள் முதலியவை தேவை.

முதலில் ப்ளைவுட்டில் பென்சிலால் நாம் விரும்பும் உருவம் விநாயகர், லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி என்று ஒன்றை வரையவும். வரைந்தபின் ஸ்கெட்ச் பேனாவால் பென்சில் மேல் அழுத்தமாக அவுட்லைன் போடவும். கலர்ப் பொடிகளை சிறு சிறு தாள்களில் வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கிண்ணத்தில் ஒரு பிடி சிறிய ஜவ்வரிசியைப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

விரல்களை லேசாக ஈரப்படுத்தி சிவப்புப் பொடி உள்ள பொட்டலத்தில் வைக்க விரல்களில் சிவப்பு ஒட்டிக் கொள்ளும். உடனே கிண்ணத்தில் உள்ள ஜவ்வரிசியில் பிசிற அது சிவப்பாகும். தேவையானால் ஒரு சொட்டு நீர் விடலாம். நீர் கூடிவிட்டால் உதிர்ந்து குழைந்து விடும். சிவப்பு ஜவ்வரிசியை ஒரு தட்டில் போட்டு நிழலில் காய வைக்கவும். இதே போல் தேவையான நிறங்களில் ஜவ்வரிசியை தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வரைந்த உருவத்தில் எந்தப் பகுதிக்கு சிவப்பு வண்ணமோ அந்தப் பகுதிக்கு பசை தடவி சிவப்பு ஜவ்வரிசியைத் தூவவும். ஒரு புதிய டூத்பிக் (அ) ஹேர் பின்னால் ஜவ்வரிசியை நகர்த்தி சரிப்படுத்தி இடைவெளியின்றி செய்து கொள்ளவும். மொத்தமாக பசை தடவிவிட்டு பின்னர் ஒட்ட ஆரம்பிக்கக் கூடாது. உதாரணமாக கிரீடத்திற்கு ஒட்ட வேண்டுமானால் அங்கு பசை தடவி ஜவ்வரிசியை ஒட்ட வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு நிறமாக ஒட்டி வரவும். மேலிருந்து கீழே ஒட்டி வருவது சுலபம்.

'புடைப்பு' ஓவியம் போல இருப்பதற்கு பெரிய ஜவ்வரிசியை சில இடங்களில் மட்டும் உபயோகிக்கவும். உ.ம். விநாயகரின் தும்பிக்கை, கிரீடம், அதற்கும் தேவையான நிறமேற்றிக் கொள்ளவும்.

தங்க நிற ஜிகினாப் பொடி ஒரு பொட்டலம் வாங்கி வைத்துக் கொண்டால், ஜவ்வரிசியுடன் தூவலாம்.

ஜிகினாப் பொடியை கிரீடம், நகைகள் முதலியவற்றிற்கு மட்டும் தூவவும், கண் வரையும் போது ஸ்கெட்ச் பேனாவால் கறுப்பில் வரைந்து கண்மணிக்கு ஒரு மிளகை ஒட்டி விடவும். புருவங்களுக்கும், அவுட்லைனுக்கும் ஸ்கெட்ச் பேனா போதும்.

வெற்று உடம்பு, கை, முகம் முதலிய இடங்களுக்கு இளம் பிங்க் (அ) இளம் ஆரஞ்சு நன்றாக இருக்கும். அவுட்லைனுக்கு லைலட் போடலாம். ஒட்டி முடித்துவிட்டால், ஓர் அறையில் ஓரமாக வைத்துவிட்டால் இரண்டு மணி நேரத்தில் நன்றாகக் காய்ந்து, பின் அட்டையை நிறுத்தி வைத்தாலும் விழாது. பசைக்குப் பதில் பெவிகால் கூட உபயோகப் படுத்தலாம். இந்த போர்டை ரூம் விட்டு ரூம், நகர்த்தலாம். ஃபேன் போட்டாலும் கலையாது.

இந்தக் கோலத்தைப் போட்டு பலரது பாராட்டைப் பெற்றேன். சிங்கப்பூர் இந்திய நுண்கலை கழகத்தின் இந்த ஆண்டுக்கான (1999) முதல் பரிசான தங்க மெடலும் பெற்றேன்.

பி.கு. : பென்சிலால் உருவம் வரைவதற்குப் பதிலாக புள்ளி வைத்த பூக்கோலம் போட்டாலும் நன்றாக வரும்.

— கே. மாதங்கி



சரணம் தருமே

மானிடர்களாகிய நாம், நம்மில் செயற்கரிய செய்த பெரியோரை, பல அரிய சாதனைகளைப் படைத்துக் காட்டியவரை, ஆற்றுவதற்கரிய பல தொண்டுகளைப் புரிந்தோரை, பலவாறு வாழ்த்துகிறோம், வந்தனை செய்கிறோம், அவர்களுக்கு நன்றி செலுத்தும் விதத்தில் விழா எடுத்து பாராட்டுகிறோம், பொன்னாடை போர்த்துகிறோம், பொற்கிழி அளிக்கிறோம், இன்னும் என்னென்னவோ செய்கிறோம்! நமக்கு நாமே இப்படிப் புகழுரைகளைப் பரிமாறிக் கொள்கிறோம் என்றால்...

நமது பிறப்பிற்கும், சக்திக்கும், புத்திக்கும், சித்திக்கும்,



மேன்மைக்கும், காரணமான நமது அன்னையை, அகிலாண்ட நாயகியை, ஆதி பராசக்தியை, எப்படி எல்லாம் போற்றிப் புகழ வேண்டும், எத்தகைய விழாக்களை எடுக்க வேண்டும், துதிக்க வேண்டும், ஆடிப் பாடி அவளை மகிழ்விக்க வேண்டும்!

அந்த அற்புதமான மஹா சக்திக்கு நன்றி செய்ய இந்த நவராத்திரி உற்சவம்!

இந்த ஒன்பது நாட்களையும் விரத அனுஷ்டானங்களுடன் அவளைப் பூஜித்து, அவளது பெருமைகளைப் பாடி, அவளது நினைவிலேயே கழிக்கிறோம்.

"நான் இத்தனை செய்கிறேனே, நீ ஏன் என்னைப் பாராட்டுவதில்லை" என்று மனிதர்களைப் போல் அவள் கேட்பதில்லை!



அவள் அவ்யாஜ கருணா மூர்த்தி! எந்த ஒரு காரணமும் இல்லாமல் கூட தன் குழந்தைகளிடம் அவள் கருணையைப் பொழிபவள். அதற்குத்தான் நம் அன்னையாகிய அம்பாளுக்கு அத்தனை விசாலமான கடலைப் போன்ற கண்கள்! அதில் எப்பொழுதும் கருணை கருணை என்னும் அலைகள் ஓயாமல் எழும்பிக் கொண்டே இருக்கின்றன. அதில் மூழ்கித் திளைக்க நாம்தான் முயற்சி செய்ய வேண்டும். அதற்காகத்தான் இந்த மாதிரி உற்சவங்களை பெரியோர் ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கிறார்கள்.

நவராத்திரி நாட்களில் பொம்மைக் கொலுவைப்பதோடு, இதற்கு நடுநாயகமாக நமது நவராத்திரி நாயகியையும் கலசத்தில் ஆவாஹனம் செய்து, ஷோடச உபசாரங்களுடன், ஆயிரம் நாமம் சொல்லி அவளுக்குப் பிரியமான குங்குமத்தாலும் வண்ண மலர்களாலும் அர்ச்சித்து ஆராதனை செய்து, அவளது அருளை வேண்டுகிறோம். அவளிடம் சரண் புகுகின்றோம்.

"அம்பிகையைச் சரணடைந்தால் அதிக வரம் பெறலாம்" என்று நமது மஹாகவி பாரதியாரே சொல்லவில்லையா?

தீமைகளை அழித்து நன்மையை நிலை நாட்டுவதில் அவளை விட சிறந்த தெய்வங்கள் இல்லையல்லவா!

பாத கமலங்கள்





பரமசிவனாரின் நெற்றிக் கண்ணிலிருந்து வெளிப்பட்ட கோபாக்னி காமதேவனை சாம்பலாக்க, அவனை உயிர்ப்பிக்க வேண்டி மறுபடியும் தேவர்கள் பரமசிவனையே அணுக அவர் அச்சாம்பலைப் பார்க்க, அந்த வடிவம் மன்மதனாகாமல் பண்டாசுரன் என்னும் கொடிய அரக்கனாக உருவெடுத்தது. அந்தக் கொடியவன் மண்ணிலும், விண்ணிலும் உள்ள அனைவரையும் வீரியம் இழக்கச் செய்து பல கொடுமைகளைச் செய்யத் தொடங்கவே, தேவர்கள் தவமிருந்து யாகம் மேற்கொள்ள, அந்த யாக குண்டத்திலிருந்து தோன்றியவள்தான் பராசக்தியான ஸ்ரீ லலிதா மஹாதிரிபுர சுந்தரி.



காமேஸ்வரன் என்ற பெயருடன் பரமசிவன் மஹாதிரிபுர சுந்தரியை நாயகியாக ஏற்க, பிரம்மாதி தேவர்கள் இவர்களது திருமணத்தை நடத்தி, தேவியையே தங்களை ஆளும் ராணியாக பட்டாபிஷேகம் செய்து ஏற்றுக் கொண்டனர். தேவியானவள் தன் பரிவாரங்களுடன் கிளம்பி பண்டாசுரனை வதம் செய்து, தேவர்களின் வேண்டுகோளைப் பூர்த்தி செய்தாள். அன்னையின் இந்த வெற்றித் திருநாளை நாம் விஜயதசமியாகக் கொண்டாடுகிறோம். ஒவ்வொரு அணுவினுள்ளும் சக்தியாக நிற்கும் அன்னையை வழிபட நம் வாழ்நாளே பற்றாதே!

அவளது சக்தியை நம் முன்னோர்கள், ஆச்சாரியார்கள், எப்படி எல்லாம் புகழ்ந்து பாடியிருக்கிறார்கள். சக்தியின்றி சிவனார் ஒரு இம்மியளவு கூட அசைய இயலாதவராகிறார் என்று சௌந்தர்ய லஹரியில் முதல் பாடலிலேயே அம்பாளின் பெருமையைப் பறைசாற்றுகிறார் நமது ஆதி'சங்கர பகவத் பாதாள் அவர்கள்!

தேவர்கள் யாவரும் அபய, வரத முத்திரைகளைத் தமது கைகளில் தாங்கி நிற்க, நம் அம்பாளின் கைகளில அந்த முத்திரைகள் காணப்படுவதில்லை. ஏன் என்பதற்கு அவர் மிகவும் ஒரு அற்புதமான வியாக்கியானம் கொடுக்கிறார். மற்ற எல்லா தெய்வங்களும் கைகளால் கொடுக்கும் போக மோக்ஷங்களை அம்பாள்



தனது திருப்பாத கமலங்களாலேயே கொடுத்து விடுகிறாள். அவளது பாதங்களின் மஹிமை, அளவிட முடியாதது. பயத்தைப் போக்குவதற்கும், கேட்டதை விட நிறைய பலன்களைப் பெறுவதற்கும், அவளுடைய பாதங்களையே சரணடைய வேண்டும் என்கிறார்.

"பயாத் தத்ராதும் தாதும் பலமபிச
வாஞ்சாஸ மதிகம்
சரண்யே லோகானாம் தவஹி சரணாவேவ
நிபுணௌ."

என்று அன்னையின் திருசரணங்களின் நிபுணத்துவத்தை சௌந்தர்ய லஹரி நாலாவது பாடலில் ஆணித்தரமாக சொல்கிறார் ஆதி சங்கர பகவத் பாதாள் அவர்கள்.

இன்னொரு பாடலில் அம்பாளின் பாத கமலங்களில் நம்மால் அர்ச்சிக்கப்படும் மலர்களும், எதுவும், மற்ற எல்லா தேவர்களின், பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன், ஆகிய மும்மூர்த்திகளின், சிரஸுகளிலும் போடப்பட்டு, அவர்களையும் அர்ச்சித்தது போல் ஆகின்றது என்கிறார். ஏன் எனில், பிரம்மா விஷ்ணு, ருத்ரன், முதலானோர் தேவியின் சரணங்களுக்கு மிக அருகில் சதா தமது இரண்டு கைகளையும் தலையிலுள்ள கிரீடத்திற்கு மேல் தூக்கி, அவளைக் கும்பிட்டுக் கொண்டு நின்று வரும் பாக்கியத்தைப் பெற்றிருப்பதால், அவர்களைக் கும்பிடுவதற்கு உன் பாதகமலங்களைப் பூஜை செய்தாலே போதும் அவர்களையும் தொழுதது போல் ஆகிறது என்கிறார்.

ஆகவே அம்பாள் தேவ தேவி. தேவர்களுக்கெல்லாம் தேவி. அவள் மூத்தவள். எல்லா தெய்வங்களும் அவளுள் அடக்கம். அவளை துர்க்கையாய், லக்ஷ்மியாய், ஸரஸ்வதியாய், இந்த நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் நாம் வழிபட்டு, அவளிடம் நாம் வீரம், செல்வம், கல்வி, இவைகளை வேண்டுகிறோம்.

இவளது சக்தியில் நமது மஹாகவி பாரதியாருக்குத்தான் எத்தனை ஈடுபாடு! எத்தனை நம்பிக்கை இவளது அருளில்!

'தெய்வம் யாவையும் உணர்த்திடும்
தெய்வம்.
தீமை காட்டி விலக்கிடும் தெய்வம்.
உய்வம் என்ற கருத்துடையோர்கள்,
உயிரினுக்குயிரான தெய்வம்.
செய்வோம் என்றொரு செய்கை எடுப்போர்
செம்மை நாடிப் பணிந்திடும் தெய்வம்.
கை வருந்தி உழைப்பவர் தெய்வம்,
கவிஞர் தெய்வம், கடவுளர் தெய்வம்'

என்று நம் அன்னை பராசக்தியின் மேன்மையை எத்தனை எளிய நடையில் நம்மை உணர வைக்கிறார் பாரதியார்!

"அகந்தையை அழிப்பாள் அறிவினை வளர்ப்பாள். அவள்தான் 'அன்னை மஹா சக்தி" என்று கவிஞர் பாடியது எவ்வளவு உண்மை!

அவளன்றி ஓரணுவும் அசையாது என்று உணர்ந்தவர்களாக இந்த நவராத்திரி நாட்களில், 'சொல்லுக்கடங்காவே பராசக்தி சூரத்தனங்களெல்லாம்' என்று அவளது புகழ்பாடி நாம் உய்ய வழிவகுப்போம்.

— வி.ஜெ. விஜயலக்ஷ்மி



திருமணம் போன்ற விசேஷங்களில் வரும் கிப்ட் பேப்பரை சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த பேப்பரில் நாய், பூனை, மயில், வாத்து, பறவைகள் மற்றும் கடவுளின் திருவுருங்களை அவுட்லைன் வரைந்து கட் செய்து வைத்துக் கொண்டால் நவராத்திரி சமயத்தில் கொலுப் படிகளிலும், சுவற்றிலும் ஒட்டி வைத்தால் கலர்ஃபுல்லாக இருக்குமே!

– யோகாம்பாள்

பொருள் :

போஷாக்கு உணவு

இம்மாத இல்லத்தரசி

முதல் பரிசு

'மல்டி விட்டமின் கட்லட்'

தேவையான பொருட்கள் :

பாசிப் பருப்பு – 1 டம்ளர்
பாசிப் பயறு (முளைகட்டியது) – ¼ டம்ளர்
பச்சரிசி – ½ டம்ளர்
கேரட் – 2
சிறிய வெங்காயம் – 2
பெரிய தக்காளி – 1
மிளகாய் வற்றல் – 5
சீரகம் – 1 டீஸ்பூன்
பசலைக்கீரை – 50 கிராம்
மணத்தக்காளி இலை – சிறிது (அரைப்பிடி)
பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை – அரைப்பிடி
பெரிய வெங்காயம் – 2
வாழைத்தண்டு – சிறு துண்டு
சௌ சௌ – சிறு துண்டு
செம்பருத்திப்பூ – 4
இஞ்சி – சிறு துண்டு
பூண்டு – 4 பல்
மிளகாய்த்தூள் – 1 ஸ்பூன்
ரீபைண்ட் ஆயில் – 4 ஸ்பூன்
சன்னா – 25 கிராம்
பட்டாணி – 25 கிராம்
மல்லி, புதினா, கறிவேப்பிலை – சிறிது
உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை :

அரிசி, பாசிப் பருப்பு ஆகிய இரண்டையும் அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, பின் நன்



• மஞ்சுளா ராமசாமி

நாகக் கழுவி, தண்ணீரை நன்றாக வடித்த பின், வற்றல், உப்பு, சீரகம் சேர்த்து மையாக அரைத்து. அதை சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி கெட்டியாகக் கிளற வேண்டும். பின்பு முளை கட்டிய பாசிப் பயிறை லேசாக வேக வைக்கவும்.

சிறிது எண்ணெய் விட்டு வெங்காயம், தக்காளி, நறுக்கிய காய்கறிகள், கீரைகள் எல்லாம் போட்டு. அரைத்த இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய்த் தூள், உப்பு போட்டு, வேக வைத்த பாசிப் பயறு, செம்பருத்தி இதழ்களையும் சேர்த்து. பின்பு வதக்கிய மாவையும் சேர்த்துப் பிசைந்து சதுரமாக வெட்டி ஆவியில் வேக வைத்து இறக்க வேண்டும்.

இந்தக் கட்லெட்டில் காய்கறிகளும், கீரைகளும், பயறு வகைகளும் இருப்பதால் இது 'மல்டி விட்டமின் கட்லெட்' என்று சொல்லப் படுகிறது. ஆவியில் வேக வைப்பதாலும், பயறு வகைகள், மற்றும் கீரைகளும் கலந்து இருப்பதால் குழந்தைகள் முதல், முதியோர் வரை அனைவருக்கும் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய போஷாக்குள்ள சிறந்த சத்துள்ள உணவாகும்.

– திருமதி பிரேமலதா மகாதேவன்



• பிரேமலதா மகாதேவன்

இரண்டாம் பரிசு

பொள்ளப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி – 1½ ஆழாக்கு
பச்சரிசி – 1½ ஆழாக்கு
பச்சைப் பயறு – 50 கிராம்
கொத்துக் கடலை – 50 கிராம்
தட்டாம் பயறு – 50 கிராம்
கொள் – 50 கிராம்
வெங்காயம் – 3
பச்சை மிளகாய் – 9
வர மிளகாய் – 3
நெய் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு – தேவைக்கேற்ப
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி – சிறிது
எள் – 1 டீஸ்பூன்



• இந்திரா இளங்கோவன்

செய்முறை :

பொள்ளப்பம் செய்ய வேண்டிய முதல் நாள் பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி இரண்டையும் 1½ மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் நன்றாக நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தோசை மாவு பதத்தில் உப்புப் போட்டுக் கரைத்து மூடி வைத்து விடவும்.

பயறு தானிய வகைகளைப் 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து நீரை வடிகட்டிய பின் வெள்ளைத் துணியில் பொதிந்து வைக்கவும். நன்றாக முளை விட்டுக் கொள்ளும். பொள்ளப்பம் செய்யும் நாள் முளை விட்ட பயறுவகைகள், மிளகாய் சேர்த்து அதிகம் நீர் சேர்க்காமல் பொற பொற (நற நற)வென்று அரைக்கவும். (கண்டிப்பாக நைஸாக அரைக்கக் கூடாது).

முதல் நாள் அரைத்து வைத்த அரிசியோடு கலந்து கொள்ளவும். நெய், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, சன்னமாக நறுக்கிய வெங்காயம், எள் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். வாணலியில் ரீபைன்ட் ஆயில் வைத்துப் பொன்னிறமாகப் பொறித்து எடுக்கவும். மேற்கண்ட சாமான்களுக்கு சுமார் 50 பொள்ளப்பங்கள் வரும். நன்றாக வேக வைத்து எடுத்து வைத்தால் இரண்டு நாட்களுக்கு வரும்.



எண்ணெயில் பொறித்து எடுக்க விருப்பம் இல்லை என்றால் மேற் கூறிய மாவையே அடையாகவும் செய்து சாப்பிடலாம். அடையாகச் செய்ய வேண்டுமென்றால் எள் சேர்க்க வேண்டாம். அதற்குப் பதில் பெருங்காயமும், முருங்கைக் கீரையும் சேர்க்கலாம்.

– அகிலா கிருஷ்ணன், சென்னை - 26.

மூன்றாம் பரிசு

வெஜிடபிள் புட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை ரவை – 200 கிராம்



• ஜோதிர்லதா கிரிஜா

இம்மாதம் சிறந்த சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பரிசு பெறும் இம்மாத இல்லத்தரசிகளுக்குப் பரிசு வழங்குபவர்கள்

டாட்டாவின்

சக்ரா கோல்ட் டீ

நிறுவனத்தினர்.

தங்கமயமான வாழ்த்துக்களுடன் அவர்கள் வழங்குவது

முதல் பரிசு	–	ரூ. 2000/-
இரண்டாம் பரிசு	–	ரூ. 1500/-
மூன்றாம் பரிசு	–	ரூ. 750/-
நான்காம் பரிசு	–	ரூ. 500/-
ஐந்தாம் பரிசு	–	ரூ. 250/-

பயத்தம் பருப்பு - 200 கிராம்
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 1 தேக்கரண்டி
உப்பு - திட்டமாக

காய்கறிகள் :

காரட் துருவல் - ½ கப்
நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கப்
வெந்த காலிபிளவர் - ½ கப்
வெந்த உருளைக் கிழங்கு - ½ கப்
வேகவைத்த பட்டாணி - ½ கப்
நறுக்கிய பச்சைமிளகாய் - 6
எலுமிச்சம் சாறு - 1 பழம்
கறிவேப்பிலை - சிறிது
நறுக்கிய இஞ்சி - 1 துண்டு
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்

செய்முறை :

பயத்தம் பருப்பை ஊற வைத்து தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுக்கவும். கோதுமை ரவையை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து ஐந்து நிமிடம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ஊறவைத்த கோதுமை ரவை, துருவிய காரட், அரைத்த பயத்தம் விழுது, உப்பு நான்கையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். மாவு இட்லி மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். மாவை இட்லி தட்டில் விட்டு வேக வைக்கவும். வெந்தவுடன் தட்டில் கொட்டி ஆற விடவும். ஆறியவுடன் நன்றாக உதிர்க்கவும்.

கனமான பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு போட்டு பின் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் போட்டு வதங்கியதும் காய்களைப் போட்டுக் கிளறவும். இறக்கும் சமயம் தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை போட்டுக் கிளறி எலுமிச்சம் ஜூஸ் விட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

ருசியும், போஷாக்கும் நிறைந்த உணவு. நீராவியில் வேகுவதால் சத்து குறையாமல் இருக்கும். விருப்பப்பட்டால் முந்திரி பருப்பை வறுத்தும் புட்டில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

– மஞ்களா ராமசாமி, கடலூர்

நான்காம் பரிசு

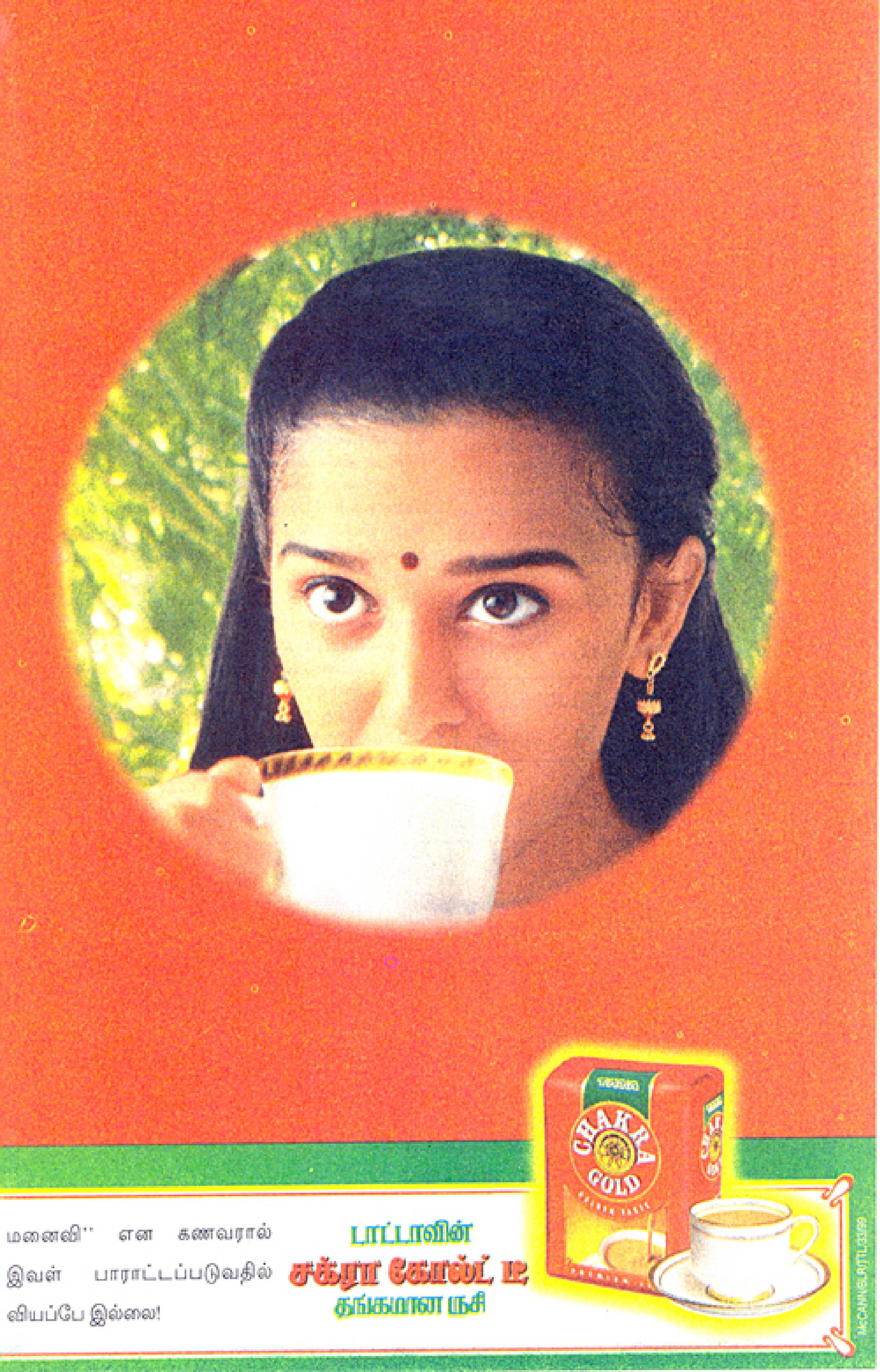
கோகோ ஃப்ரூட்டி

தேவையான பொருட்கள் :

ஒரு பெரிய தேங்காயின் துருவல்
(அ) துண்டுகள்
வெல்லம் - கல், மணல் நீக்கிப் பொடித்தது
- 250 கிராம்
பப்பாளிப்பழம் (அ) காய்த்துண்டுகள்
- 50 கிராம்

நவராத்திரி.




மனைவி'' என கணவரால்
இவள் பாராட்டப்படுவதில்
வியப்பே இல்லை!
டாட்டாவின்
சக்ரா கோல்ட் டீ,
தங்கமான ருசி
CHAKRA
GOLD

வாழைப் பழத் துண்டங்கள் – 50 கிராம்
உலர்ந்த திராட்சை – 25 கிராம்
கேரட் துருவல் – 50 கிராம்
பீட்ரூட் துருவல் – 50 கிராம்
வெள்ளரிக்காய் (அ) பழத்துருவல் – 50 கிராம்
பொடித்த முந்திரிப் பருப்பு – 10 கிராம்
ஏலக்காய்ப் பொடி – கால் தேக்கரண்டி

செய்முறை :

மூன்று முறை மின்னம்மியில் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டுப் பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். மொத்தப் பால் 400 மில்லி இருக்கலாம். ஒரு மேசைக்கரண்டி நீரில் வெல்லப் பொடியைப் போட்டு அடுப்பில் ஏற்றிக் காய்ச்சி நுரை வந்ததும் இறக்கி ஆறவைக்கவும். பிறகு மிகப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய பழத்துண்டுகளையும், பீட்ரூட், கேரட் துருவல்களையும் தேங்காய்ப் பாலுடன் கொட்டிக் கிளறிப் பொடித்த முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை, ஏலப் பொடி ஆகியவற்றையும் போட்டுக் கலக்கவும். ஆறிய பிறகு சாப்பிட வேண்டியதுதான். சத்துள்ள உணவு. (அந்தந்தக் காலத்தில் கிடைக்கும் வேறு பழங்களையும் விருப்பம் போல் சேர்க்கலாம்).

– **ஜோதிர்லதா கிரிஜா, சென்னை**

ஐந்தாம் பரிசு

இனிப்பு கருப்பு-வெள்ளை புட்டு அரிசி

தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளை புட்டு அரிசி, கருப்பு புட்டு அரிசி என இரு வகை உண்டு. சாப்பிடும் அரிசியை விட விலை சற்று கூடுதலாக இருக்கும். உடலுக்கு போஷாக்கு சத்தை தருவதில் இரண்டு ரக புட்டு அரிசிகளும் சமமான சிறப்பான குணம் கொண்டவை. மாவு சத்து அதிகம் இருப்பதால் உடலுக்கு அதிக பலம் தரவல்லது. குறிப்பாக இளம் பெண்களுக்கு இடுப்பு பலம் பெருக இந்த புட்டரிசிகளை தயாரித்துத் தருவதுண்டு. மேலும் இது உடல் சூட்டைத் தணித்து சமன்படுத்தும். சூட்டின் காரணமாக ஏற்படும் மலச்சிக்கலை நீக்கும்.

செய்முறை :

கருப்பு புட்டரிசி அல்லது வெள்ளை புட்டரிசியை நன்றாக சுத்தம் செய்து நீரில் கழுவி, 1 அளவு அரிசிக்கு 2 அளவு தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் சேர்த்து முதல் நாள் இரவே ஊற வைத்துவிட வேண்டும். மறுநாள் நீரை வடிக்காமல் அப்படியே குக்கரில் வேக வைக்கவும். 20 நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.

ஒரு வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு காய்ந்ததும் வெந்த புட்டரிசியைக் கொட்டி சிறு தீயில் கிளறி, தண்ணீர் வற்றியதும் அவரவர் தேவைக்கேற்ப சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து, ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்கவும். தேவையானால் சிறிது ஏலக் காய் பொடி செய்து சேர்க்கலாம்.

சுவையான போஷாக்கு நிறைந்த உணவு இது. பள்ளி பிள்ளைகளுக்கு இடைவேளை நேர உணவாக அல்லது மாலை நேர சிற்றுண்டியாக இதைத் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். அலுவலகத்திலிருந்து களைத்துத் திரும்பும் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் புதுத் தெம்பு தரும் டிபன் இது.

– **இந்திரா இளங்கோவன், சென்னை**

பார்க்கில் அசோக மரம், சாலை ஓரத்தில் அசோக மரம் போல் தோற்றமளிக்க – இப்போது மக்கா சோளம் சீசன்தானே. நன்கு முற்றிய உயர மான கொண்டை கொண்டதாக வாங்கி மேல் சக்கையை (இலை போன்ற பாகம்) நீக்கி, அந்த கொண்டை வெளிப்புறம் பச்சை நிறத்தால் (fabric/water/food colour) லேசாக ஒரு முறை தீட்டி வேண்டிய/தேவையான இடத்தில் மணல் கொண்டு நிறுத்திவிட அழகான அசோக மரங்கள் உங்களை இந்த நவராத்திரிக்கு வரவேற்பு செய்யும்.

– **லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்**



1 x 45 = சக்சஸ்

ஆம்! தினசரி 1 மணி நேரம். 45ந்தே நாட்கள். உங்களால் சக்சஸ்ஃபுல்லாக இங்கிலீஷ் பேச முடியும்.

எந்தச் சூழ்நிலையாக இருந்தாலும் தங்கு தடையின்றி நீங்கள் இங்கிலீஷ் பேச உதவுகிறது இந்தியாவின் No. 1 இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் இன்ஸ்டிட்யூட்.

ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா அடங்கிய விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ் இன்று லட்சக்கணக் கானவர்களைச் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச வைத்துள்ளது.

18 ஆண்டு கால அனுபவமும், மொழியியல் வல்லுனர்களின் அயராத உழைப்பும் உங்கள் வெற்றிக்கு பின்னணி சேர்க்கிறது.

வீட்டிலிருந்தபடியே உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் எங்களது பாடங்களைப் படித்துப் பிராக்டிஸ் செய்யுங்கள். அப்புறம் நீங்களே உறுதி செய்வீர்கள் **1 x 45 = சக்சஸ்தான்** என்று.

முன்பணம் எதுவும் அனுப்ப வேண்டாம். அருகிலுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்கள் வீடு தேடி வரும். தபால் காரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களது முன்னேற்றத்தினை அறியப் பயிற்சி ஏடுகள் (Response sheets) அவற்றைத் திருத்தியனுப்பவும், உங்களது சந்தேகங்களுக்குத் தகுந்த விளக்கமளிக்கவும் தனிப்பட்ட ஆசிரியர் குழு. எனப் பயிற்சிக் காலம் முழுவதும் எங்களது வழி காட்டுதல் தொடரும்.

ஆம். நானும் 45ந்தே நாட்களில் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச விரும்புகிறேன். எனக்கு ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ் பாடங்களை உடனே அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

எனது பெயர்:...

முகவரி:...

....

....Pin.....................................

SMM

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்புபவர்களுக்கு ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் பிராக்டீஸ் ஆடியோ கேஸட் இலவசம்.

தட்சிணாயனம் எனப்படும் குளிர்காலத்தில் இருந்து உத்தராயணத்துக்கு மாறும் சூரியன். இன்றைய விஞ்ஞானிகள் எத்தனையோ விளக்கங்களை அளிப்பார்கள். சற்றே சாய்ந்து சூரியனைச் சுற்றும் பூமியின் இயக்கங்கள் பற்றியெல்லாம் பேசுவார்கள், பேசட்டும்.

ஆனால் சூரியபகவான் "ஐயனே, நான் தெற்கு நோக்கிய என் பயணத்தை முடித்துக் கொண்டு வடக்கு நோக்கிப் போகப் போகிறேன். உங்கள் ஆசீர்வாதம் வேண்டும்" என்று சிவபிரானின் காலைத் தொட்டு வணங்கி அவர் உடலெங்கும் தன் கிரணங்களால் அபிஷேகம் செய்து, வேனிற் காலத்துக்குரிய தன் பயணத்தைத் தொடங்குகிறார்.

எங்கே என்கிறீர்களா? பெங்களூரின் புகழ்பெற்ற பசவங்குடியில் உள்ள ஒரு குகையில் அமைந்திருக்கும் லிங்கத்திற்குத்தான் இந்த ஆதித்யனின் 'கிரண அபிஷேகம்' நடைபெறுகிறது.



• ஸ்ரீகண்ட்ட தீட்சிதர்

ஒவ்வொரு வருடமும் ஜனவரி - 14ந்தேதி மாலை. ஐந்தரை மணிக்கு இந்த அதிசயம் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. நிறைய மக்கள் இதைக் கண்டு அனுபவித்து, "ஹரஹர சிவசிவ" என பக்தியில் மெய்சிலிர்க்கிறார்கள். மாலைச் சூரியனின் மஞ்சள் வெயிலில் லிங்கம் தங்கமாக ஜொலிக்கிறது.



சமீபத்தில் அங்கு போயிருந்தோம். இப்படி ஒரு கோயிலும், இந்த ஒரு அதிசயமும் அங்கே நடக்கிறது என்பது பெங்களூரிலேயே பல பேருக்கும் தெரியவில்லை. அப்புறம் ஒரு வழியாக ஒருவர்,

"ஓ, கவி கங்காதீஸ்வரர் கோயிலா?"

என்றார். கவி என்றால் கன்னடத்தில் 'குகை' என்பது பொருள். 'கேவ்'கங்காதீஸ்வரர் எனவும் ஆங்கில நாமகரணம் உண்டு. எங்களை அழைத்துச் சென்றவர் இதுதான் அந்தக் கோயில் என பசவங்குடியின் ஒரு சிறு குன்று முன் வண்டியை நிறுத்தினார்.

ஆண்டவனைத் தொழும்



• பிரசன்ன பார்வதி

மலைமேல் ஏறிப் போனால் அழகிய சிவன் கோவில். இதுவா என விசாரித்தால், "பின்னாடி இருக்கும்மா அந்தக் கோயில்" என்றார்கள். மீண்டும் மலையின் மறு பக்கம் இறங்கி முள்செடிகளுக்கு நடுவில் போய், சிறிய இட்டைகளைக் கடந்து போனால் 'குகை' கங்காதீஸ்வரர்!

வாசலிலே கம்பீரமாக சிவனின் டமருகமும், விசிறியும் உயரமான 'சேண்ட்ஸ்டோன்' ஆல் செதுக்கப்பட்டு காட்சியளிக்கிறது. படிக்கட்டு இறங்கிக் கீழே... போனால் அழகிய பாறையின் கீழே உலகாளும் பெருமான் குடிகொண்டு இருக்கிறார். மேலேயும், சுற்றிலும் பாறைகள்தான்.

சிவபிரானுக்கு எதிரே மட்டுமே நிற்க முடியும். பக்கத்தில் அம்பிகையின் சன்னதிக்குக் குனிந்துதான் போக வேண்டும். இன்னும் குனிந்து போனால் துர்க்கா!

பூஜை செய்த தீட்சிதர் அங்கிருந்த விளக்குகளைப் போட்டு துர்க்கையின் பக்கத்தில் சந்து வழியாகக் கூட்டிக் கொண்டு போனார். பாதி வளைந்தே போகும் நிலை. முழுக்க பாறையே சுற்றிலும். அக்கினி பகவானும், சப்த மாதாக்களும், ஸ்ரீதேவி பூதேவி சகிதமாகக் கண்கொள்ளா காட்சி. சுற்றிலும் லிங்கங்கள் பாறையிலே செதுக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. சிவனின் பிரகாரம் சுற்றி முனிவர்கள், கணபதி, முருகப் பெருமானின் சிலைகள்.

• டமருகமும், விசிறியும்



ஆதவன்

பிரமித்துப் போய் பார்த்துக் கொண்டு வருகிறோம். பரபரப்பும் நாகரீகமும் நிறைந்த பெங்களூர் நகரத்தின் நடுவே அதற்குச் சம்பந்தமே இல்லாத மிகப் பழமையான கோயில். அங்கே இருக்கும்போது நம்மைச் சுற்றி பெங்களூர் இருக்கிறது என்றால் நம்ப முடியாதுதான். ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளான

கோவில். விளக்கு போட்டாலொழிய ஒரு சிறு துணுக்கு வெளிச்சம் கூட வரவாய்ப்பில்லாத கோவில்.

ஆனால் இந்தக் குகையைத் தேடித்தான் சூரியன் ஜனவரி -14ந்தேதி வருகிறான். அந்த அதிசயம் எப்படி நடக்கிறது என்பதும் ஆச்சர்யமே. இறைவன் தெற்கு நோக்கி அமர்ந்தவன். சன்னிதியோ குகையினுள். ஆனால் அன்று ஐந்தரை மணிக்கு வந்து தன் வந்தனத்தைத் தெரிவித்து விட்டுப் போவதற்கு அங்கு கூடும் ஆயிரக்கணக்கோர் சாட்சி.

இறைவன் கங்காதீஸ்வரன் என பேர் பூண்டு மகாபவித்திரமாக வீற்றிருக்கிறான். அம்பிகை பிரசன்ன பார்வதி. பேருக்கு ஏற்றாற் போல அழகோ அழகு. கோயில் பற்றிப் பல தலைமுறைகளாக பூஜித்து வரும் ஸ்ரீகண்ட தீட்சிதரிடம் கேட்டோம்....

"இது கௌதம முனிவரும், பரத்வாஜ முனிவரும் பூஜித்த லிங்கம். ஸ்வாமியும், நந்தியும் சுயம்பு. இங்கே தவமிருந்த மகான்கள் ஸ்வாமியைப் பூஜித்து மதியம் காசிக்கும் செல்வார்களாம். துர்க்கை சந்நதிக்குத் தள்ளி பள்ளமாக இறங்குகிறது. அதன் வழியே செல்வார்கள் என்று காலம் காலமாகச் சொல்கிறார்கள். ஆனால் இதுவரைக்கும் யாருக்கும் போய் சோதித்துப் பார்க்கத் துணிவில்லை.



ஸ்வாமிக்குக் கீழே கங்கை நதி பிரவகிக்கிறதா ஐதீகம். அதனால்தான் இவருக்குக் கங்காதீஸ்வரர்னு பேரு. இன்னிக்கும் சிவராத்திரி அன்னிக்கி ஸ்வாமி சன்னிதியிலே கீழே தண்ணீர் ஊற்றெடுக்கும். சில சமயம் பாதிவரை கூட வந்துடும். அந்தத் தண்ணீர் எங்கேயிருந்து வருதுன்னே தெரியாது. வருஷத்துக்கு ஒரு நாள் இது நடக்கிறது. அதே போலத்தான் ஜனவரி மாசம் சூரியனோட பிரவேசமும்.

சுவாமி இங்கு தட்சிணாமூர்த்தி சொரூபம். தெற்கே பார்த்து அமர்ந்த சுயம்பு மகா விசேஷம். ஆவுடையார் வலது பக்கம் இருப்பதால் இங்கு அம்மனுக்கு பிராதான்யம் அம்பிகையும் விசேஷமாக வலது பக்கம் இருக்கிறாள். மற்ற கோயில்களில் இடது பக்கம் இருப்பதைப் பார்த்து இருப்பீர்கள்.

ஸ்வாமி, நந்தி சுயம்புங்கிறதால இது இந்தக் காலத்தது என நிர்ணயிக்க முடியாது. ரொம்பப் பழசு. அவ்வளவுதான் சொல்ல முடியும். அப்புறம் இங்க புகழ்பெற்ற 'கெம்பேகௌடா' இந்தக் கோயிலை சீர்திருத்தி இருக்கிறார். துர்க்கை சந்நிதி, மற்ற ஸ்வாமியெல்லாம் அவரோட கைங்கர்யம்தான். கோயில் முன்னாடி நிக்கற விசிறி, டமருகம், ஸ்தூபிகளும் அவர் கட்டினதுதான்.

ஸ்வாமியும், அம்பாளும் இங்கே மகா வரப்ரசாதி. தட்சிணாமூர்த்தியா சுயம்பு லிங்கம் இருக்கறதாலே குருவா இருந்து அருள் கொடுக்கறதிலே இவர் தப்பாதவர்.

பதினாறு சோமவாரங்கள் தொடர்ந்து இங்க வந்தால் எப்பேர்ப்பட்ட மகாவிஷயமும் நடந்துடும் என்பதற்கு சுவையான ஒரு ஆதாரம் சொல்றேன். தாம் பிரதமர் ஆவோம்னு கனவில் கூட நினைக்காத தேவகௌடா இந்தப் பதினாறு வார விரதத்தை எடுத்தார். ஏழாவது வாரமே யாருமே எதிர்பார்க்காத நிலைமையிலே அவர் பிரதமர் ஆயிட்டார். அப்புறம் வேலைப்பளு காரணமா அவர் வரலை. பிரதோஷ வேளையில் வர்றதும் விசேஷம்.

சக்தியோட ஸ்தானம் பிரதானமா இருக்கிறதாலே நவராத்திரி இங்க ரொம்ப விமரிசையா கொண்டாடுவோம். நிறைய பெண்கள் அந்தச் சமயத்துலே வர்றாங்க!

அதே மாதிரி இங்க இருக்கிற அக்னி பகவானும் ரொம்ப விசேஷமானவர். கண் சம்பந்தமான கோளாறுகள் இருக்கிறவங்க இந்த பகவானுக்கு வேண்டிக் கொண்டு அபிஷேக ஆராதனையெல்லாம் செய்தால் கோளாறுகள் நிவர்த்தி ஆகிறது" என்று உற்சாகமாக விளக்குகிறார் தீட்சிதர்.

இவருடைய தந்தையார் திரு. சோமசுந்தர தீட்சிதர் தீவிர சக்தி உபாசகராம். அவருடைய ஆழ்ந்த பக்தியினாலும், பூஜைகளினாலும் கோவிலே மிகுந்த சாந்நித்யத்துடன் விளங்குகிறது.

பெங்களூர் வாசிகள் மட்டுமல்ல, பெங்களூர் போகிறவர்களும் அவசியம் தரிசிக்க வேண்டிய கோயில். ஆனால் என்ன, நிறைய கூட்டம் வந்து விட்டால் அங்கு நிற்க முடியாது. தவச்ரேஷ்டர்கள் தங்கள் தவத்திற்காக ஏற்படுத்திக் கொண்ட கோவிலல்லவா, அதனால் அப்படித்தான் இருக்கும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

புகழ் பெற்ற ஜோதிஷர், மந்திர சாஸ்திர நிபுணர் பண்டித காழியூர் ம. பத்மநாபன்



எனது தந்தையார் அடியேனுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யும் காட்சி

பிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்) காழியூர் ஸ்ரீனிவாச்சாரியாரின் மூத்த புதல்வரும். ஜோதிஷ மந்திர சாஸ்திரங்களில் 45 வருட காலம் நன்கு தேர்ச்சியும், ஆசீர்வாதமும், பெற்றவரால் மகத்தான சக்தி வாய்ந்த, யந்திரங்கள், சக்ரங்கள் (வெள்ளியில் தயாரிக்கப்படுகின்றன) மகாலக்ஷ்மி கவசம் ரூ. 250/- மகா சுதர்சன யந்திரம் ரூ. 250/- லக்ஷ்மி நரசிம்ம கவசம் ரூ. 350/- தனாகர்ஷண யந்திரம் ரூ. 350/- மகா சுதர்சன சக்கரம் ரூ. 600/- மஹாலக்ஷ்மி சக்கரம் ரூ. 600/- இவை தவிர அநேக விதமான யந்திரங்களும், கவசங்களும், (விசேஷ பூஜாக்ரமப்படிக்கு) தயாரித்து அனுப்பப்படும். வெளிநாட்டு நேயர்கள் இரட்டிப்புத் தொகை டி.டி. மூலம் அனுப்ப வேண்டும். தபால் செலவு ரூ. 50/- B.P.O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம்.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் தமிழ்/ஆங்கிலம் ரூ. 50/- ஜாதகத்தின் பொதுப் பலன்கள் நேரில் சொல்வதற்கு ரூ. 100/- ஆயுள் பலன் (வருஷம், மாதம், தேதி, நேரம், ஊர்) ரூ. 200/- சாதாரண தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 10/- பதிவுத் தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 25/-

பிரபல ஜோதிஷர்

பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்

'தபோநிதி'

நெ. 5. வித்யோதயா முதல் மெயின் தெரு
த.பெ. எண்: 1411, தி. நகர்
சென்னை - 600 017. போன் : 8263814
தென் இந்தியா (கிளைகள் ஏதும் கிடையாது)

நேரில் சந்திக்க: காலை 8 மணி முதல் 11 மணி வரை

முக்கிய கவனிப்பு: தபால் மூலம் வரும் எல்லா கடிதங்களும் வெகு கண்டிப்பாக பரம இரகசியமாக வைக்கப்படுகின்றன. வீட்டில் கிரகதோஷம் மற்றும் எந்த தோஷங்களும் பாதிக்காமலிருப்பதற்கு, சுதர்சன ஹோமம், மகா சுதர்சன சக்கரம் பிரதிஷ்டை செய்து தரப்படும். உள்ளூர் வாசிகளுக்கு மட்டுமே செய்யப்படும். நேரிலோ தபால் மூலமோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ ராம ஜெயம்

வடமாநில புனித யாத்திரை

25ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம்

3.2.2000	இது 18 நாட்கள் கொண்டது. அஹமதாபாத், டாக்கூர் துவாரகை, விர்பூர், பாலக், சோமநாத், ஹரிசித்திமாதா, கோமதி துவாரகை, கோபிதளம், நாகேசம், பேட்துவாரகை, போர்பந்தர், அம்பாஜி, மவுண்ட் அபு, உதய்ப்பூர், ஸ்ரீநாத்துவாரகை, காங்கரோலி துவாரகை, புஷ்கரதீர்த்தம், ஜெய்ப்பூர், நியூடெல்லி, நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. 5800/-
26.2.2000	இது 21 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கல்கத்தா, நியூஜெல்பகுறி, சிக்கிம், டார்ஜிலிங், கோரக்பூர், நேபாளம், காசி, அலகாபாத் நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. 6250/-
24.3.2000	இது 18 நாட்கள் கொண்டது. ஆக்ரா, மதுரா பிருந்தாவன், ஜெய்ப்பூர், நியூடெல்லி, சிம்லா, குலு, மணாலி, மனிகரன், வைஷ்ணவிதேவி, அமிர்தசரஸ், குருக்ஷேத்திரம் நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. 5800/-
1.5.2000	இது 19 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி சாரநாத், நேபாளம், போக்ரா, முக்திநாத், அயோத்தியா, அலகாபாத் நைமிசாரண்யம் நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. 5900/-
1.5.2000	இது 31 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, நேபாளம், போக்ரா, முக்திநாத், அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், நைமிசாரண்யம், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன், நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. 8800/-

ஆங்காங்கு தங்கும் அறைகள், ஊர் சுற்றிப் பார்க்க பஸ் கட்டணம், தூங்கும் வசதி கொண்ட இரண்டாம் வகுப்பு ரயில் கட்டணம், கைதேர்ந்த தென்னிந்திய பிராமணர்களைக் கொண்டு காலை காப்பி, டிபன், மதியம், இரவு உணவளிப்பதுடன் இங்கு குறிப்பிட்ட அனைத்துச் செலவுகளும் எங்களைச் சேர்ந்தவை.

மேலும் விபரங்களுக்கு :



ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி டிராவல் சர்வீஸ்

நெ. 4, வெங்கடாசல செட்டித் தெரு, திருவல்லிக்கேணி,
சென்னை - 600 005. ☎போன் : 8572144.



ஸ்ரீநகர கோட்டை தொடர்ச்சி...

21. புத்திமயப் பிரகாரம்

மிகவும் சக்தியுடன் கூடிய அழகான "புத்திமயப் பிரகாரம்" இருக்கிறது.

புத்தி - மனோமயக் கோட்டை இடையில் சிவந்த ரத்தினங்கள் பதித்த படிக்கட்டுகளுடன் கூடிய கரைகளை உடைய ப்ரஹ்மாகந்தம் என்ற மதுவை அருளும் "ஆநந்த வாபிகை" இருக்கிறது.

இந்த வாபிகையில் மாணிக்க தோணியில் கருணை பொங்கும் கண்களுடன் பல வித அற்புதமான ஆபரணங்களை அணிந்து "அமிர்தேசி" என்று போற்றப்படும் "வாருணி" தேவி பல்லாயிரம் தோழிகள் துடுப்புகளால் தோணியை செலுத்த ஆனந்தமாய் வீற்றிருக்கிறாள்.

22. அஹங்காரக் கோட்டை

அடுத்து அதிக சிறப்புக்களை உடையதும் மிகவும்

மஹா சிம்ஹாசனேஸ்வரி!



• ஸ்ரீ யோக மாயா புவனேஸ்வரி



ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள் 5

உன்னத மானதுமான அஹங்கார கோட்டை இருக்கிறது.

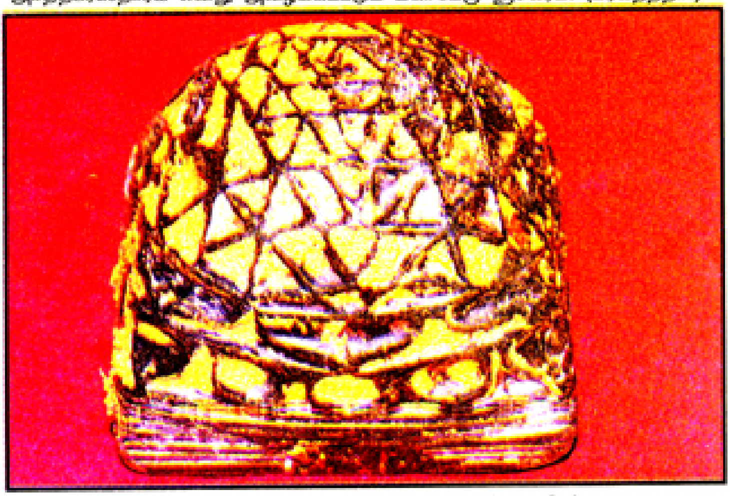
இதற்கும் புத்திமயப் பிரகாரத்திற்கும் மத்தியில் பல பக்ஷிகள் விளையாட்டும், வண்டுகளின் ரீங்காரத்துடன் தென்றல் காற்றுடன் கூடிய "விமர்ச வாபிகை" இருக்கிறது.

குருகுல்லாதேவி

அந்த வாபிகையில் ரத்தினமயமான ஓடத்தில் கரும்பச்சை நிற மேனியுடன், சுந்தர வதனத்துடன், மீன் போன்ற கண்களுடனும் கையில் வில்லை ஏந்தி பல்லாயிரம் அழகுமிக்க தோழிகள் பணிவிடை செய்ய "குருகுல்லா தேவி" இருக்கிறாள்.

மனம், புத்தி, அஹங்காரணம் என்ற பிரகாரங்கள் வரிசையாக கூறப்படுகிறது. மனமானது பத்து இந்திரியங்களுக்குச் சொந்தமானது. அது எண்ணம், ஐயம், விகல்ப எண்ணம், சங்கல்பம்

* அர்த்தப்ராஸ்தாரம் என்று அழைக்கப்படும் மகாமேரு ஸ்ரீசக்ரம். (மரகதத்தில்)



இவைகளை உடையது. கண் முதலிய ஞானேந்திரியம் ஐந்தும் கை முதலிய கர்மேந் திரியங்கள் ஐந்துமான பத்து இந்திரியங்களை கட்டுக்குள் வைத்து மாறுபட்ட விகல்ப எண்ணத்தையும், சந்தேக எண்ணங்களையும் அகற்றி, பிரஹ்மஞானம் அடைய வேண்டும் என்ற சங்கல்பத்தை அடைய வேண்டும் என்ற காரணத்தைக் கொண்டு மனோமய பிரகாரம் முதலில் சொல்லப்படுகிறது.

புத்தியானது மனத்தின் சங்கல்பங்களை அல்லது எண்ணங்களைத் தீர்மானம் செய்து செயலாற்றக் கூடியதால் அடுத்து புத்திமய பிரகாரம் சொல்லப்படுகிறது.

நான், தான், எனது, என்னால் செய்யப்படுகிறது போன்ற எண்ணங்கள் அஹங்காரம் என்றாகிறது. அவைகளை மனத்தின் உள்புறமாக திருப்பி எல்லாம் சக்தியினால் நடக்கிறது என்ற எண்ணத்தை அடைய வேண்டும் என்பதால் அஹங்கார பிரகாரம் மூன்றாவதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஆகவே இந்திரிய விஷயங்களில் எவ்வளவு பாசம் குறைகிறதோ அவ்வளவு தூரத்திற்கு பக்தி உண்டாகிறது என்பது திடமாகிறது.



23. சூரியப் பிரகாரம்

அதனை அடுத்து பதினான்கு லோகங்களை பிரகாசிக்கச் செய்யும் சூரியப் பிரகாரம் இருக்கிறது.

இந்தக் கோட்டைக்கு இடையில் உள்ள மாணிக்க மண்டபத்தில் ரத்தின சிம்மாஸனத்தில் செம்மலர்களால் ஆன வாடாத மலர் மாலை அணிந்து மாணிக்க கிரீடம் தரித்து சக்ஷுஷ்மதி, சாயாதேவி என்ற தேவிகளுடன் "மார்த்தாண்ட பைரவர்" (சூரியமூர்த்தி) நித்திய வாசம் செய்கிறார்.

24. சந்திரப் பிரகாரம்

அதற்கு அடுத்து வெண்மை நிறத்துடன் கூடிய சந்திரப் பிரகாரம் விளங்குகிறது.

சூரிய - சந்திர கோட்டையின் இடையில் மிகவும் குளிர்ச்சியானதும், காற்று வீசிக் கொண்டும் இருக்கும். "சந்திர கோத்காரம்" இருக்கிறது. அதில் நக்ஷத்திர கூட்டத்தினால் சூழப்பட்டு மிகவும் மனோகரமாக "சந்திரன்" விளங்குகிறான்.

25. சிருங்காரக் கோட்டை

அவைகளை அடுத்து சுவர்ண, ரத்தினங்களால் ஆக்கப்பட்ட சிகரங்களையும், அழகு கோபுரங்களையும் உடைய "சிருங்கார பாரிகை" என்ற கோட்டை இருக்கிறது.

இந்த கோட்டையைச் சுற்றி சிருங்கார அகழ் இருக்கிறது. அதன் கரையில் மணிமயமான உப்பரிகையில் சிருங்கார அழகு தேவிகளுடன் "மன்மதன்" வசிக்கிறார்.

இந்த சிருங்காரக் கோட்டைக்கு உள்ளே சிந்தாமணி மய பிரகாரத்தில் தங்குகிற இலைகளுடனும் 100 மைல் உயர்ந்த தூண்களுடனும் மிகவும் மிருதுவான இதழ்களுடனும் கூடிய பத்மங்கள் (தாமரை) நிறைந்தும் பல வகைப்பட்ட வாஸனை நிறைந்த புஷ்பங்கள் நிறைந்தும் நறுமணத்துடன் கூடிய அலைகள் உடைய "மஹாபத்மாடவி" இருக்கிறது.

மஹாபத்மாடவியின் மத்தியில் வார்த்தையால் விவரிக்க முடியாத அழகு பொருந்தியதும் பிரகாசித்துக் கொண்டும் "சிந்தாமணி கிருஹராஜம்" இருக்கிறது. அதில் பரதேவதையின் பூஜையின் நிமித்தமாக "சங்கபாத்திரம், ஸ்ரீபாத்திரம், பலிபாத்திரம், பாத்ய - அர்க்கிய பாத்திரம் ஆசமன பாத்திரம், தீர்த்த பாத்திரம்" என்ற ஐந்து பாத்திரங்கள் இருக்கின்றன.

அந்த பாத்திரங்கள் அக்னி மண்டல ஆதாரமாகவும் சூரிய மண்டல பாத்திரமாகவும், ஸோம (சந்திர) மண்டல மயமான அமிர்தத்தை உடையதாகவும், ஈஸ்வர தத்துவம் ஆன பிரஹ்ம, விஷ்ணு, ருத்திர, ஈஸ்வர ஸதாசிவம் என்ற கலைகளோடு கந்த புஷ்ப அக்ஷதைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டு, வேத, ஸூக்த மந்திரங்களால் தூய்மை ஆக்கப்பட்டு தேஜோமயமாக விளங்குகிறது. அந்த பாத்திரங்களின் கீழ் பிரஹ்ம, விஷ்ணு, ருத்திரன், ஈஸ்வரன், ஸதா சிவம் ஆகியவர்களின் அரண்மனைகள் இருக்கின்றன.

சிந்தாமணி கிருஹராஜத்தின் அக்னி மூலை (தென் கிழக்கு)யில் மிகுந்த ஒளியோடு கொழுந்துவிட்டு எரிந்து கொண்டு இருக்கும், பரதேவதையின் தோற்ற இடமான "சிதக்னி குண்டம்" இருக்கிறது.

அதனை அடுத்து நிருருதி மூலையில் (தென் மேற்கு) சர்வேஸ்வரியின் திவ்விய



பார்க் அமைக்கும் போது, எல்லா இடங்களிலும் மணலையும் பச்சைப் புல்லை மட்டுமே வைக்காமல், உலர்த்திய காப்பி, டீத்தூளை கீழே பரத்தி பொம்மைகளை நிறுத்துங்கள். ஒவ்வொரு பகுதிக்கும், ஒவ்வொரு கலராக தனி கெட்டப்புடன் இருக்கும். நடைபாதைகளுக்கு, உபயோகித்த கொசு மேட்களை தரையில் நெருக்கமாக பதித்து வையுங்கள். பிளாட்பார்ம் போட்டதுபோல், இருக்கும்.

– உமா



ரதமும், வாயு மூலையில் (வடமேற்கு) ராஜ சியாமளா தேவியின் ரதமும் ஈசான மூலையில் (வடகிழக்கு) ஸேநாநாயகியான மஹா வாராஹியின் ரதமும் விளங்குகிறது.

சிந்தாமணி கிருஹத்தின் கிழக்கு துவார வாயிலின் வலது பக்கத்தில் மந்த்ரிணியாகிய சியாமளா தேவியின் கிரஹமும், அந்த வாயிலின் இடது பக்கத்தில் ஸேநாநாயகி மஹா வாராஹியின் கிரஹமும் இருக்கிறது.

சிந்தாமணி கிருஹத்தின் கிழக்கு தெற்கு மேற்கு, வடக்கு திசையில் உள்ள நான்கு வாயில்களையும் "சதுராம்நாய தேவதைகள்" சதுரங்க சேனைகளுடன் காவல் புரிகிறார்கள். (தேர், யானை, குதிரை, காலாட் படைகள் சதுரங்க சேனை எனப்படும்).

இந்த சிந்தாமணி கிருஹராஜத்தின் மத்தியில், பிரஹ்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், மகேஸ்வரன் நான்கு கால்களாகவும், ஸதாசிவம் பலகையாகவும் விளங்கும் பஞ்சப்ரஹ்ம மஹா சிம்மாஸனத்தில் கருப்புபட்டு துணி திரை (திரஸ்கரணி)யால் மறைக்கப்பட்டு "ஸர்வாநந்தமய" பிந்துபீடம் இருக்கிறது. அந்த பீடத்தின் கீழ் எட்டு சக்கரங்களுடன் கூடிய பிந்து பீடமே ஸ்ரீசக்ரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நகரமே ஸ்ரீ ராஜ ராஜேஸ்வரியின் இருப்பிடம் ஆகிறது. இதுவே ஸ்ரீபுரம் என்று கூறப்படும் "ஸ்ரீ நகரம்" என்று போற்றி வணங்கப்படுகிறது.

இருபத்தி ஐந்து கோட்டைகள், உத்தியவனங்கள் ஆகியவைகளையும் அதன் முக்கியத்துவத்தையும் தெரிந்து கொண்டு ஸ்ரீ சக்ரத்திடம் வந்து இருக்கும் நாம், ஸ்ரீ சக்ரத்தின் ஒன்பது ஆவரணம், அதன் சக்திகளை ஆராதித்து சர்வேஸ்வரியிடம் ப்ரார்த்திக்க மேலே செல்வோம்:

ஸ்ரீசக்ரம்

சூரிய ஒளியை ஒரு பூதக் கண்ணாடியின் மூலமாக - ஒரு பேப்பரின் மீது ஒரு புள்ளியாக வரும்படி செய்து சிறிது நேரம் வைத்தால், அந்த பேப்பர் பற்றி எரியும் தன்மையைப் பார்க்கிறோம். அதுபோல எங்கும் வியாபித்து இருக்கும் சக்தியை பீஜா அக்ஷரம் என்ற பூதக் கண்ணாடி கொண்டு ஸ்ரீ சக்ரம் என்ற பேப்பரின் மேல் வைக்க, புள்ளியாக விழும் பிந்து என்ற இடத்தில் மனதை வைக்க, ஜோதியான ஜீவ - ப்ரஹ்ம ஐக்கியம் ஏற்படுகிறது.

எப்படி டி.வியில் சேனலை மாற்றும் போது அந்த சேனலில் நடக்கும் நிகழ்ச்சியைப் பார்க்க முடிகிறதோ அதுபோலவே அந்த அந்த தெய்வத்திற்கான சக்ரத்தில் அதற்கு உண்டான பீஜா அக்ஷரத்தை சேர்க்கும்போது அந்த தெய்வத்தின் சக்தியை உணர முடிகிறது.

பிண்ட - அண்ட ஆகாச கோளங்கள் ஸ்ரீ சக்ரம், ஆகாச கோளம், பூகோளம், சரீரம் ஆகியவைகளுக்கு மனமே காரணமாக இருப்பதால் அந்த மனமே ஸ்ரீ சக்ரம் என்றாகிறது. அந்த மனிதன் செய்கைகள் ஆவரண தேவதைகளாகும். அந்த தேவதைகளுக்கு சக்தியை அளிக்கும் பராசக்தியே பரதேவதை ஆகிறாள்.

ஸ்ரீசக்ரம் என்பது சிவசக்தி ஐக்கிய ஸ்வரூபம், ஜீவ-பிரஹ்ம ஐக்கியஸ்வரூபம். சிவசக்ரங்கள் நான்கு சக்தி சக்ரங்கள் ஐந்தும் சேர்ந்து ஒன்பது சக்கரம் - ஒன்பது கோணம் ஆகிறது. "ஒளி நின்ற கோணங்கள் ஒன்பதும்" என்று அபிராமி பட்டர் கூறுவதும் இந்த ஸ்ரீசக்ரமே. அவை என்ன என்பதை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

ஸ்ரீ சக்ர பூஜை வழிபாடு. இது பராசக்தி ராஜராஜேஸ்வரியின் தயவு இருந்தாலே ஒழிய நடத்த முடியாது. ஸ்ரீசக்ரம் எங்கு பூஜிக்கப்படுகிறதோ அங்கு சாச்வதமான ஐஸ்வர்யம் நிலைக்கிறது. அம்பாள்

பழைய மிக்ஸி ரிப்பேரானால் அதை ரிப்பேர் செய்ய முடியாது. இதன் பாகங்கள் கிடைக்காது என்று கூறி விடுகிறார்கள். ஆதலால் அந்த ஜாரை என்ன செய்வது. ஜாடி மீது நல்ல துணியை ஒட்டிவிட்டு பெயின்ட்டில் பூக்களை வரைந்து சமிக்கியால் டிசைன் செய்து மேலே வாய் அளவு பகுதியில் அட்டையை வைத்து விட்டு ஒரு பூங்கொத்து வைத்தால் பார்க்க மிக நன்றாக இருக்கும்.

- மடிப்பாக்கம் ஜெயலட்சுமி





ராஜராஜேஸ்வரி நித்ய வாஸம் செய்கிறாள். அங்கு எப்போதும் அமைதி நிலவும். முறைப்படி, வேத விதிப்படி நடத்தப்படும் ஸ்ரீசக்ர பூஜை உன்னத பலனைத் தருகிறது. குரு பரம்பரை வழியாக தகுந்த சக்தி வழிபாடு நடத்தும் குருவின் வழியாக கிடைக்கப் பெற்ற ஸ்ரீசக்ரம், பராசக்தியின் உத்தரவுப்படியே வந்ததாகும். ராஜராஜேஸ்வரியான, பராசக்தியின் உறைவிடமான ஸ்ரீசக்ரம் – இது 'ஸ்ரீசக்ர ராஜம்' என்று போற்றப்படுகிறது. ஸர்வ மந்திரங்களுக்கும் பராசக்தியே ஈசுவரி. ஸகல பீடத்திற்கும் பராசக்தியே தலைவி.

ஸ்ரீசக்ரம் வைத்து பூஜித்துப் போற்றப்படுகிற இடம் க்ஷேத்திரமாகி விடுகிறது. ஸ்ரீசக்ரம் அந்த இடத்தில் இருக்கும்போது துர்நிமித்தங்கள் தானாய் போய்விடும். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் ஸ்ரீசக்ர பூஜையை, ஐம்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக நடத்தி வருபவர். ஸ்ரீசக்ர பூஜையை பலர் இல்லங்களில் பிரதிஷ்டை செய்து அவரது இல்லங்களில், அம்பாளின் கருணையால் வசந்தத்தை ஏற்படுத்தியவர். ஸ்ரீவித்யா உபதேசம் செய்து, ஸ்ரீசக்ரத்தை அன்பர்களுக்கு அளித்து, ஒளி மிகுந்த வாழ்வை உண்டு பண்ணியிருக்கிறார்கள்.

பல தேவாலயங்களில் இந்த ஸ்ரீசக்ர பிரதிஷ்டையை செய்தே, தெய்வ சாந்நித்யம் நிரம்பி வழியும்படியாக ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் செய்துள்ளார்கள். சென்னை அடையாறிலுள்ள மத்ய கைலாஷ் கோயில், மதுரை மாகாளிபட்டியிலுள்ள ஸ்ரீபத்ரகாளியம்மன் கோயில், சென்னை கே.கே.நகர், பாரதிதாசன் காலனியிலுள்ள ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி திருக்கோயில், கீழ்ப்பாக்கத்திலுள்ள கனகதுர்கா கோயில் – இங்கெல்லாம் கருங்கல்லில் ஸ்ரீசக்ர யந்திரத்தை பதித்து பிரதிஷ்டை செய்துள்ளார்கள்.

ஸ்ரீசக்ரத்தின் மகிமையும், பெருமையும் அதைப் பூஜித்து உணர்ந்தவர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளின் பீடமான ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் ஸ்ரீசக்ர மகாமேருவை இரண்டு அடி உயரத்தில் நிர்மாணித்துள்ளார்கள். சக்தி மிக்கதும், தெய்வ ஆற்றல் முழுவதுமாக அமையப் பெற்ற இந்த ஸ்ரீசக்ர மகாமேருவே இந்த ஆசிரமத்தில் பக்தர்களின் வேண்டுதலை நிறைவேற்றும் அருள் சக்கரமாகத் திகழ்கிறது. ஸ்வாமிகள் பலருக்கும் உபதேசம் செய்து அவர்கள் வாழ்வில் உயர்ந்ததை இங்கு பார்க்கிறோம்.

ஸ்ரீசக்ர பூஜையை பெண்மணிகளும் செய்யலாம். கிரமப்படி உபதேசம் பெற்றிருந்தாலே போதும். ஜகன்மாதாவைத் தொழ ஸர்வ ஜனங்களுக்கும் அதிகாரம் உண்டு. பக்தியும், அன்பும் தாயை வணங்க போதுமானவை. அன்பின் நெகிழ்ச்சியால் உருகி பூஜிப்பதே முக்கியம். இதில் தர்க்கம் செய்ய இடமேயில்லை. குடிசை வாசியை குபேரனாக்கிக் காட்டும். நித்தம் நித்தம் ஸ்ரீசக்ர பூஜை செய்து சக்தி ஏற ஏற அங்கு ஸகல தேவர்களின் அருளும், பராசக்தியின் பேரருளும் அமைந்து, ஸ்ரீநகரமாகவே அந்த இடம் காட்சியளிக்கும்.

(தொடரும்)



கடையிலிருந்து வாங்கியோ, வீட்டில் செய்தோ மிக்ஸரை டப்பாவில் கொட்டி வைக்கிறோம். இவ்வாறு கொட்டுவதற்கு முன் டப்பாவின் அடியில் நல்ல சுத்தமான பிளாட்டிங் பேப்பரை போட்டு மிக்ஸரை கொட்டி வைத்தால் மிக்ஸரில் உள்ள அதிகப்படியான எண்ணெயை பிளாட்டிங் பேப்பர் உறிஞ்சி விடும். மிக்ஸரும் கரகரப்பாகவே இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

16, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர், (வழி) தாம்பரம், சென்னை-63.
Tel & FAX: 2376129, Cell Ph: 98410-53309
E.mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம், வரும் தீபாவளி திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 137 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும் மற்றும் 13/09/99 விநாயக சதுர்த்தி அன்று கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவக்கப்பட்டுள்ளது.

தீபாவளி திருநாளில்

- ✶ குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✶ குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்திர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

● காலை சிற்றுண்டி (137 பேருக்கு)	ரூ	750/-
● மதிய உணவு (இனிப்புடன்)	ரூ	1,500/-
● இரவு சிற்றுண்டி	ரூ	1,000/-
● இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ	500/-
● ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ	1,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ	3,000/-
● ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ	6,000/-
● குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ	1,50,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque/ DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

நல்ல ஹேர்-ஆயில்



"எப்போதுமே இயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் அழகு சாதனப் பொருட்களுக்குத் தனி மவுசு உண்டு" என்கிறார் 'மஹா ப்யூட்டி பார்லரை'யும், அழகுப் பயிற்சி வகுப்புகளையும் சென்னை மயிலாப்பூரில் நடத்தி வரும் மகாலட்சுமி. இந்த மாதம் அவர் தரும் பயனுள்ள சுவையான அழகுச் செய்திகள் –

காய்கறிகள் பழங்கள் போன்றவை தோலின் சத்துக்கு முக்கியமானவை. வாழைப்பழம் போன்றவை நல்ல மென்மையைக் கொடுக்கும். கொய்யா பழம் 'ப்ளீச்சிங்' தன்மையைக் கொடுக்கும். தக்காளிப் பழம், தோலுக்கு மினு, மினுப்பையும் உறுதியையும் தருகிறது.

அன்னாசிப் பழத்தை கழுத்தின் கறுப்புப் பகுதி, கைகள், கால்கள் ஆகிய இடங்களில், முல்தானி மட்டியைக் கொண்டு நன்கு தேய்த்து வர நாளடைவில் கறுப்புப் பகுதி வெண்மையாக வருவதை கண்கூடாகப் பார்க்கலாம். முக்கியமாக நன்றாக முகத்தை அலம்பி பிறகு பயத்தம் பயிறு மாவை நுரை பீர்க்கங்காய் கொண்டு தேய்க்க தோல் பளபளப்பாகும்.

வீட்டில் பனீர் செய்யும் போது கிடைக்கும் நீரை பொடுகு நீக்குவதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.

தலைமுடி உதிர்வதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. இதில் ஒன்று தலை முடிக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்காததால், தலை முடி உதிர்வது. இதை தடுக்க வைட்டமின்கள் உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். வைட்டமின் என்றால் வைட்டமின் மாத்திரைகள் இல்லை. வைட்டமின் இருக்கும் காய்கறி பழங்கள், உணவு பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். அவ்வகையில் ஹேர்–ஆயில் எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பதைப் பார்க்கலாம் –

கீரை வகைகளில் பொன்னாங்கன்னி, வெள்ளை கரிசிலாங்கன்னி, அரைக்கீரை, கறிவேப்பிலை, மருதாணி, போன்றவை பயன்படுத்தலாம்.

விதைகளில் சம்பங்கி விதை, கார்போக அரிசி, வெந்தியம் போன்றவைகளை உபயோகப்படுத்தலாம். மலர்களில் சிவப்பு செம்பருத்தி (அடுக்கு), மனோரஞ்சிதம், மருக் கொழுந்து, தவனம், போன்றவைகளை உபயோகப்படுத்தலாம்.

சோற்றுக் கற்றாழை செடியின் உள்ளே நுங்கு போன்ற பகுதி மிகவும் உன்னதமானது.

மேற் சொன்ன கீரை, விதை, மலர், செடி இவைகளை அரைத்து, சாறு எடுத்து அதற்குச் சரிசமமான அளவு பசும்பால்,

நாமே தயாரிக்கலாமே!



தேங்காய் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். காய்ச்சிய பிறகு சிறிது கூட தண்ணீர்ப் பசை இல்லை என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு தீயை அணைக்க வேண்டும்.

அடுப்பில் சிறு தீயில் எண்ணெய் காய்ச்ச வேண்டும். (எண்ணெய் அடுப்பில் இருக்கும்போது படபடவென்று சப்தம் நிற்க வேண்டும்).

பின் அந்த எண்ணெயை வடிகட்டி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தலைமுடியின் வேர்கால்களில் தடவி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். இதைத் தினமும் தலைமுடிக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

இன்னொரு வகை :

பால் சேர்க்காமல் கீரைகளின் சாறு, தேங்காய் எண்ணெய் கலந்தும் ஹேர்-ஆயில் தயாரிக்கலாம். இம்மாதிரி தயாரிக்கும் முறை சற்று நேரம் ஆகும். இனி நான் சொல்லப் போகும் முறை வெகு சுலபமானது. கீரைகளையும், விதைகளையும், மலர்களையும் சுத்தப்படுத்தி விட்டு, தண்ணீர் இல்லாமல் துடைத்து அடுப்பில் தேங்காய் எண்ணெய் வைத்து காய்ச்சும் போது மேற்கூறியவைகளைப் போட்டு அடுப்பை அணைத்து விட வேண்டும். பிறகு சுமார் மூன்று மணி நேரம் கழித்து வடிகட்டி இந்த எண்ணெயை உபயோகப்படுத்தலாம்.

மற்றொரு முறை :

மேற்கூறிய பொருட்களை நன்கு அரைத்து ஓட்டை போட்டு வடை மாதிரி மிக மிகச் சிறியதாக செய்து காய வைக்க வேண்டும். காய்ந்த வடைகளை காய்ந்து கொண்டு இருக்கும் எண்ணெயில் போட்டு அடுப்பை அணைத்து விட்டு பிறகு வடிகட்டி பயன்படுத்தலாம்.

இந்த வடைகளை, அகலமான கண்ணாடி (அ) பீங்கான் பாத்திரத்தில் போட்டு தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி அதன் மேல் வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு மூடி வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

காலையில் வைத்து விட்டு தினமும் மாலையில் எடுத்து உள்ளே வைக்க வேண்டும். இது மாதிரி சுமார் ஒரு மாதம் செய்து வர, கீரை வடைகளில் உள்ள சத்துக்கள் எண்ணெயில் இறங்கி, எண்ணெய் பச்சை கலருக்கு மாறிவிடும். இதை அப்படியே தலையில் தேய்க்கலாம்.

இம் முறையில் செய்யும் எண்ணெய் மிகவும் சிறந்தது. சூரிய வெளிச்சத்திலும், சூரிய வெப்பத்திலும் தயார் செய்வதால் சத்துக்கள் சேதம் அடையாமல் நல்ல முறையில் இருக்கும்.



பொம்மை கண்காட்சி வேண்டும்!



எனக்குப் பிடித்தமான பொழுது போக்குகளில் ஒன்று, அழகிய பொம்மைகளை வாங்கி சேகரிப்ப தாகும். வெளிநாடுகளுக்கு எங்கு சென்றாலும், அந்தந்த ஊர்களில் தயாரிக்கப்படும், பிரத்தியேகமான, தேசிய உடைகளில் காட்சி தரும், கண்கவர் பொம்மைகளை அதன் விலையைப் பொருட்படுத்தாது வாங்கி விடுவேன்!

இவ்வகையில், ஜப்பான், ஹாங்காங், லண்டன், பிரான்ஸ், ஜெர்மனி, ஜெனிவா, ஸ்பெயின், தாய்லாந்து என்று பல தேசத்து அழகிய பொம்மைகள், இன்று என் வீட்டை அலங்கரிக்கின்றன. என்னுடைய 'சேமிப்பை'ப் பற்றி அறிந்த என்னுடைய சிநேகிதிகள் சிலர், நான் செல்லாத சீனா, பாகிஸ்தான், கொரியா போன்ற நாடுகளுக்குத் தாங்கள் சென்ற பொழுது, எனக்காக அந்த ஊர் பொம்மைகளை வாங்கித் தந்துள்ளனர். இவற்றுள், எனக்குச் சமீபத்தில் கிடைத்தது, எங்கள் மகன் ஸ்ரீவத்ஸன் 'ஹாலந்து'க்குச் சென்ற பொழுது, வாங்கி வந்த பொம்மையாகும்.

பொம்மைகளை பற்றி நினைக்கும் பொழுது நம்மூர் கலைஞர்களின் கை வண்ணத்தில் தயாரிக்கப்படும் பல விதமான பொம்மைகளைக் கண்டு வியக்காமல் இருக்க முடியாது! மண், மரம், காகிதக்கூழ், பீங்கான், உலோகம், துணி, என்று பலவற்றினால் தயாரிக்கப்படும் நம்மூர் பொம்மைகள் காண்பவர் உள்ளத்தை கொள்ளை கொள்ளும் வகையில் உள்ளன. ஆயினும், இந்த அழகிய பொம்மைகளைப் பற்றி வெளிநாட்டினர் தெரிந்து கொள்ளும் வகையில் சென்னையில் ஒரு நிரந்தர 'பொம்மை கண்காட்சி' இல்லையே என்ற குறை ஏற்படுகிறது.

உதாரணமாக, கல்கத்தாவில் உள்ள 'நேரு சில்ரன்ஸ் மியூசியத்'தை சொல்லலாம். இந்த கட்டடத்தில் வெவ்வேறு தளத்தில், இராமாயணம், மகாபாரதம் போன்ற புராணக் கதைகளை முழுவதும் பொம்மைகளைக் கொண்டே, ஒலி, ஒளி, வசதிகளுடன் அழகுற அமைத்து, விளக்கியுள்ளார்கள். முற்றிலும் பொம்மைகளுக்காகவே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த மியூசியத்தில், நம் தேசத்து மிகவும் பழமையான பொம்மைகள் முதற்கொண்டு, வெளிநாட்டு பொம்மைகள், மற்றும் இன்று காணப்படும் மிக நவீன பொம்மைகள் வரை வெவ்வேறு தளத்தில், பார்வையாளர்களைக் கவரும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

சென்னையிலும், நம்மூர் பொம்மைகளைக் கொண்டு, இது போன்ற ஒரு நிரந்தர பொம்மை காட்சியகத்தை அமைத்து, அதில் புராணக் கதைகள் மட்டுமின்றி, சிலப்பதிகாரம் போன்ற இதிகாசம் மற்றும் சரித்திரக் கதைகளை, பொம்மைகளை கொண்டே விளக்கினால், அது சிறுவர், சிறுமிகளை மட்டுமின்றி பெரியோர்களையும் நிச்சயம் கவரும். சென்னைக்கு வருகை தரும் சுற்றுலா பிரயாணிகளை கவர, இந்த அழகிய பொம்மைகள் துணைபுரியும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

— நிர்மலா சந்தானம்





கொலு வைத்துக் கொண்டாடலாம்!

"ஆச்சு, இன்னும் பத்து நாள்ல நவராத்திரி வர்றது."

டிபனை கணவன் ரவிக்கு பரிமாறிக் கொண்டே சொன்னாள் அகிலா.

"அதுக்கு என்ன வேணுங்கறே? பரண் லேர்ந்து மரபெட்டி படியெல்லாம் இறக்கணுமா? இதெல்லாம் நா ஆபீஸ் கிளம்பற நேரம் பாத்துதான் உனக்கு ஞாபகம் வரும்."

"அதுக்கில்லே, நவதானியம் வாங்கணும், இன்னும் கொஞ்ச சாமானெல்லாம் வாங்க வேண்டியிருக்கு."

"இதப் பாரு இது பொம்பளைங்க சமாசாரம், எனக்கு இதெல்லாம் தெரியாது. முடிஞ்சா எதிர் வீட்டுக்காரியோ பக்கத்து வீட்டுக்காரியோ யாரையோ கூட்டிக்கோ கடைக்குப்போ. ரூவா வேணா கேளு தரேன். அவனோதான் ஆள விடு"

மேலே அவளை பேச விடாமல், தட்டில் கை அலம்பி விட்டு ஓட்டமாய் ஆபீஸ் கிளம்பி விட்டான்.

ரவி மூன்று வருடம் சென்னை வங்கியில் மானேஜராக இருந்தவன். மாற்றலாக சான்ஸ் கிடைத்ததும் தான் பிறந்த ஊரான எர்ணாகுளத்துக்கு வந்தே தீருவதென மேலதிகாரிகள் கையில் காலில் விழாத குறையாக மாற்றலாகி விட்டான். அகிலாவோ சுத்த தமிழ், அதிலும் சுந்தர சென்னை தமிழ்வாசி. அவன் எத்தனையோ முறை சொன்னான்.

"மலையாளமும் தமிழும் அக்கா தங்கை மாதிரிதான் கலபமா படிச்சிரலாம்" என்று. அவளுக்குதான்





இரண்டுக்கும் சாயலே தெரியவில்லை.

காலையிலிருந்தே நவ ராத்திரிதான் மனதைக் குடைந்து கொண்டிருந்தது. சென்னையில் பிறந்தது முதல் அம்மாவின் கொலு வையே பார்த்து வளர்ந் தவள். சென்னையிலேயே வாழ்க்கைப்பட்டு தனிக் குடித்தனம் வந்ததும், அம்மா ஸ்டைலிலேயே கொலு வைக்கத் துவங்கி னாள். அம்மா தன் வீட்டுக் கொலுவுக்கு வேண்டியதை

மீனாட்சி பத்மநாபன்

செய்துவிட்டு வந்து உதவு வாள். மூன்று வருடங்கள் இன்பமாய் கழிந்தன.

இப்போது யாரை உத விக்கு அழைப்பது? மாம னார் மாமியார் இருவரும் அவர்கள் மூத்த மகனோடு அமெரிக்காவிலிருந்தனர். அம்மா மைலாப்பூரி லிருந்து அடையாறுக்கு வந்து போன மாதிரி இங்கே வர முடியுமா?

அதிலும் சமீபத்தில் தான் கண் ஆபரேஷன் ஆகியிருந்தது. சிந்தனை யுடன் அடுப்பில் குழம்பை கொதிக்க விட்டபோது வாசலில் காலிங் பெல் 'கிர்' என்று ஒலித்தது.

என்னவோ ஏதோ என்று விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஓடி வந்து கதவை திறந்தால் இரண்டு பையன் கள் 10-12 வயது மதிக்கத்



தக்கவர்கள் சிரித்துக் கொண்டே, "ஆண்ட்டி" என்று ஏதோ சொல்ல முயன்றனர். அவனுக்குப் பற்றிக் கொண்டு வந்தது வேலை மெனக்கேடு.

"தூ லட்கியோம் க்யோம் இதர் பகுன்சா?" என்று தன் இந்தி அறிவை பிரஸ்தாபித்தான். உடனே கலகலவென சிரிப்பொலி கேட்டது. நிமிர்ந்து பார்த்தான். ரோஸ் ஆப்பிள் மாதிரி கூட ஒரு பெண்.

"ஏ லட்கியோம் நஹி பெஹன்ஜி லட் கோம்" என்றாள் புன்னகை மாறாமல். முதல் முதலில் பேசிய இந்தி காலை வாரிவிட்டதில் அவனுக்கு ஒரே அவமானமாகி விட்டது. ஏதோ ஒன்னு என்று முணு 'முணுத்தபடி கதவை சார்த்திக் கொண்டு உள்ளே வந்து விட்டான்.

பின்னர்தான் அவர்கள் எதற்கு வந்தார்கள், எங்கிருந்து வந்தார்கள்? என்பதைக் கூட கேட்க வில்லை என்று உறைத்தது. ஜன்னலினூடே பார்த்தான் அவர்கள் மூவரும் எதிர் வீட்டில் தான் நின்றிருந்தார்கள். அதுவரை பூட்டியிருந்த வீடு.

'ஓஹோ இவர்கள் புதிதாய் குடிவந்தவர்களா? சே வந்தது தமிழர்களாய் இருக்கக் கூடாதா? புரியாத புது மொழிக்காரர்கள்' என்று அலுத்துக் கொண்ட பொழுது.

'அட வத்தல் குழம்பு வாசனை வர்றதே அப்ப பக்கத்துல யாரோ தமிழா இருக்கா அதிலும் சென்னை வாசியாயிருப்பா. சரி இந்த வாசனையை மோப்பம் பிடிச்சே விட்ட கண்டு பிடிச்சுடறேன். முதல்ல அடுப்ப அணைச்சுட்டு கிளம்புவோம்' என்று சமையலறைக்கு விரைந்த பொழுது விஷயம் புரிந்தது. அவள் வைத்த குழம்புதான் அடிபிடித்துக் கொண்டிருந்தது.

இரவு டீ.வி. பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது மெல்ல ஆரம்பித்தாள். "இங்க பக்கத்துல யாராவது தமிழா இருக்காங்களா?" அவன் திரும்பி விழித்துப் பார்த்துவிட்டு மீண்டும் டீ.வி. பார்ப்பதைத் தொடர்ந்தான்.

"உங்களத்தானே இங்கே யாராவது பக்கத்துல தமிழா இருக்காங்களான்னு கேட்டேன்".

ரவி எரிச்சலுடன், "இதப் பார் அகிலா, நீதான் வீட்டுல இருக்கே. சும்மாத்தானே இருக்கே, போய் நாலுபேர விசாரி. இதுக்காக என்னை தெருத் தெருவா அலையச் சொல்றியா?" மீண்டும் டீ.வியிலே பார்வை.

"நா ஒண்ணும் வம்பளக்க ஆளத் தேடல. நவராத்திரி வர்றது கொலு வெச்சா நாலு பேர வெற்றிலை பாக்குக்கு கூப்பிடணும். அதான் கேட்டேன்."

"அதுக்கு வேண்டி நான் புடைவைய கட்டிக்கிட்டு தட்டை ஏந்திண்டு வீடு வீடா ஏறி இறங்கணும்ங்கறியா?" சம்பந்தமில்லாமல் கத்தினான்.

அகிலாவுக்கு நன்றாகவே தெரியும். ரவியை எரிச்சல் படுத்த வேண்டுமென்றால் டீவி பார்க்கும் பொழுது டிஸ்டர்ப் பண்ணினால் போதும் 'சன்'னுக்கும் 'ஸ்டாரு'க்குமாய் குதிப்பான். ஆனால் என்ன செய்வது? காலையில் ஆபீஸ் அவசரம் எப்பொழுது கேட்பது. விருட்டென எழுந்து உள்ளே போனான்.

அகிலா சமையலறையை சுத்தம் செய்வதில் ஈடுபட்ட பொழுது மனம் அவன் சொன்னதை அசை போட்டது. ரோசம் பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

'ஒரு சின்ன ஹெல்ப் கேட்டதற்கு என்ன பேச்சு பேசுகிறார். உன்னால என்ன முடியும்?' என்கிற எண்ணம்தான். 'சரி நானாச்சு என் சாமர்த்தியமாச்சு அதையும்தான் பார்க்கலாம்" என்று இதை ஒரு சவாலாகவே ஏற்றுக் கொண்டாள் அகிலா.

அதற்குப் பின் அதைப் பற்றி அவன் பேசவேயில்லை. இன்னும் நவராத்திரிக்குச் சரியாய் ஒரு வாரம் இருக்கிறது. அம்மாவிடமிருந்து மிகச் சுருக்கமான கடிதம் வந்தது.

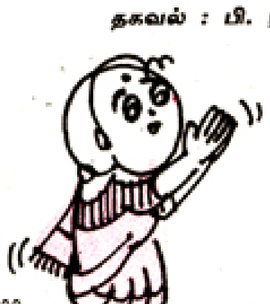
"இந்த தடவை நம்ம வீட்ல கொலு வைக்க முடியாதுன்னு தோணறது. எனக்கு முடியலை. நீ வேற பக்கத்துல இல்லை. இங்கே அப்பாவுக்கு இதெல்லாம் கை வராதுன்னு உனக்கே தெரியும். வீடெல்லாம் சௌரியமா இருக்கும்னு நெனக்கறேன். அங்கே கொலு வெச்சு எனக்கும் சேர்த்து நீ பூஜை பண்ணிடு. இத எழுதக் கூட முடியலை. தோள் வலி. அப்பாவை விட்டு

"தன்னிகரில்லாச் சக்தி (இறைவன்) ஒன்று இருக்கின்றது. அது என்னையும் என் அன்புக் குரியவற்றையும் காக்கின்றது. நியாயமான, இதய பூர்வமான ஆசைகளை நிறைவேற்றி வைக்கின்றது"

என்று எவன் முழுமையாக நம்புகின்றானோ அவன் மனக் கவலையை விடுத்து மகிழ்ச்சியோடு வாழ்கின்றான்.

– பிளாரென்ஸ்

தகவல் : பி. ராஜசேகரன்



எழுதச் சொல்லியிருக்கேன்" என்று மற்ற க்ஷேம விசாரணைகளுடன் கடிதமிருந்தது.

கடிதத்தைப் படித்தவளுக்கு கண்ணில் நீர் முட்டியது. அம்பிகே உன்னை கொலு வெச்சு கொண்டாட நெனச்சதும் ஒரு தப்பா? இதுக்கு இவ்ளோ தடங்கலா? அவள் மனதுக்குள் மருகினாள்.

அன்று கடை சாமான்களை வாங்கி வருவதென கிளம்பினாள். கடை அதிகத் தொலைவில்லை. ஆனால் அங்கே போகும் வரை மொழி பிரச்னையை அவள் நினைக்கவில்லை. "வரு, சேசியினு எந்து வேணம்?" என்று வரவேற்றார் கடைக்காரர். லிஸ்டைக் கொடுத்தாள்.

'தமிழில் எழுதிட்டுள்ளது. நீங்கள் பரஞ்சால் மதி" என்றார். அவருக்குத் தமிழ் புரியவில்லை என்று மட்டும் புரிந்தது. லிஸ்டை தானே படித்தாள்.

"சர்க்கரை ஒரு கிலோ."

"ஆசர்க்கரை கொடுத்து" கடை பையன் வெல்லத்தைக் கொண்டு வந்தான்.

"ஐயோ வெல்லமில்லே சர்க்கரை sugar."

"ஓ பஞ்சசாரையோ?"

"சாரைப் பருப்பில்லீங்க sugar"

"மனசிலாயி மனசிலாயி. ஈசாயை டீயிலொக்கே இடானுள்ளது.

"அதேதான் அதேதான்" வேகமாய் தலையாட்டினாள்.

'அப்பா! ஒரு சாமான் வாங்குவதற்குள் இந்தப் பாடா கடவுளே!'

ரவி ஜூன் மாதமே மாற்றலாகி வந்திருந்த போதும் அகிலா, அம்மாவின் கண் ஆபரேஷன் காரணமாக இரண்டு மாதம் கழிந்துதான் வந்தாள். அவள் வருவதற்கு முன் அவன் ஆபீஸ் ப்யூன் மூலமாக சாமான்கள் வாங்கிப் போட்டிருந்ததால் இதுவரை பிரச்னையில்லை. இவள் வந்ததும் உடனே வீட்டுப் பொறுப்பை கை மாற்றிக் கொண்டு ஒதுங்கி விட்டான் ரவி.

பெருமூச்சுடன் அடுத்த ஐட்டத்தைச் சொன்னாள். "கொள்ளு ¼ கிலோ.

"அது எந்தொந்தா அது."

"கொள்ளு தெரியாதா."

"முதிரையா".

"குதிரையில்லை ஆ. ஆ... கரெக்ட் குதிரை தின்னுமே அதுதான்."

எப்படியோ புரிய வைத்து விட்டதற்கு சந்தோஷப்பட்டாள். ரவிக்குத் தேங்காய் எண்ணெய்தான் விருப்பம். 'தேங்காய் எண்ணெய் ½ கிலோ.'

"வெளிச்செண்ணையோ?"

"வெளிச்சரக்கு வேண்டாம். நாட்டுச் சரக்கே போதும்" என்றாள் புரியாமல்.

"ஓமம் 50 கிராம்.'



அவருக்கு என்ன சொல்லியும் புரியவில்லை. அகிலாவிற்கு அழுகையே வந்து விட்டது. 'முருகா தினம் தினம் சஷ்டி கவசம் சொல்றேன். இப்படித் தமிழே தெரியாத எடத்துல என்ன கொண்டு தள்ளிட்டியே, இது உனக்கே ஞாயமா?' என்று அவள் மனம் அழுதது.

"நா இன்னாமா ஊருக்குப் புச்சா?" இப்படி ஒரு குரல். அகிலா பிரமித்தாள். வெறும் பிரமையாக இருக்குமென்றிருந்து விட்டாள். ஆனால் மீண்டும் அதே குரல் மிக அருகாமையில்.

"இன்னாமா உன்னதான் கேட்டுகினுக்கிறேன், ஊருக்கு புச்சா?"

அதிசயத்துடன் திரும்பினாள் அகிலா அங்கே கதவை அடைத்துக் கொண்டு நின்றாள் ஒரு பெண், தெய்வம் போல.

"நீ... நீ தமிழா?"

"அக்காங் நா தமிழ்தான். சைதாப்பேட்டை சொக்கம்மா. அல்லாரும் என்ன சொக்குன்னு கூப்பிடுவாங்க. உனக்கு இன்னா வோணும்?

"ஜக்கம்மா அந்த ஜக்கம்மாவே நேர்ல வந்தா மாதிரி வந்திருக்கே, இந்த லிஸ்ட்ல இருக்கறது அவருக்குப் புரிய வெச்சு சாமான் வாங்கி குடு உனக்குப் புண்யமா போகும்."

"அவ்ளோதானே கொண்டா இப்படி" நிமிஷமாய் சாமான்களை வாங்கி அடுக்கினாள் சொக்கு.

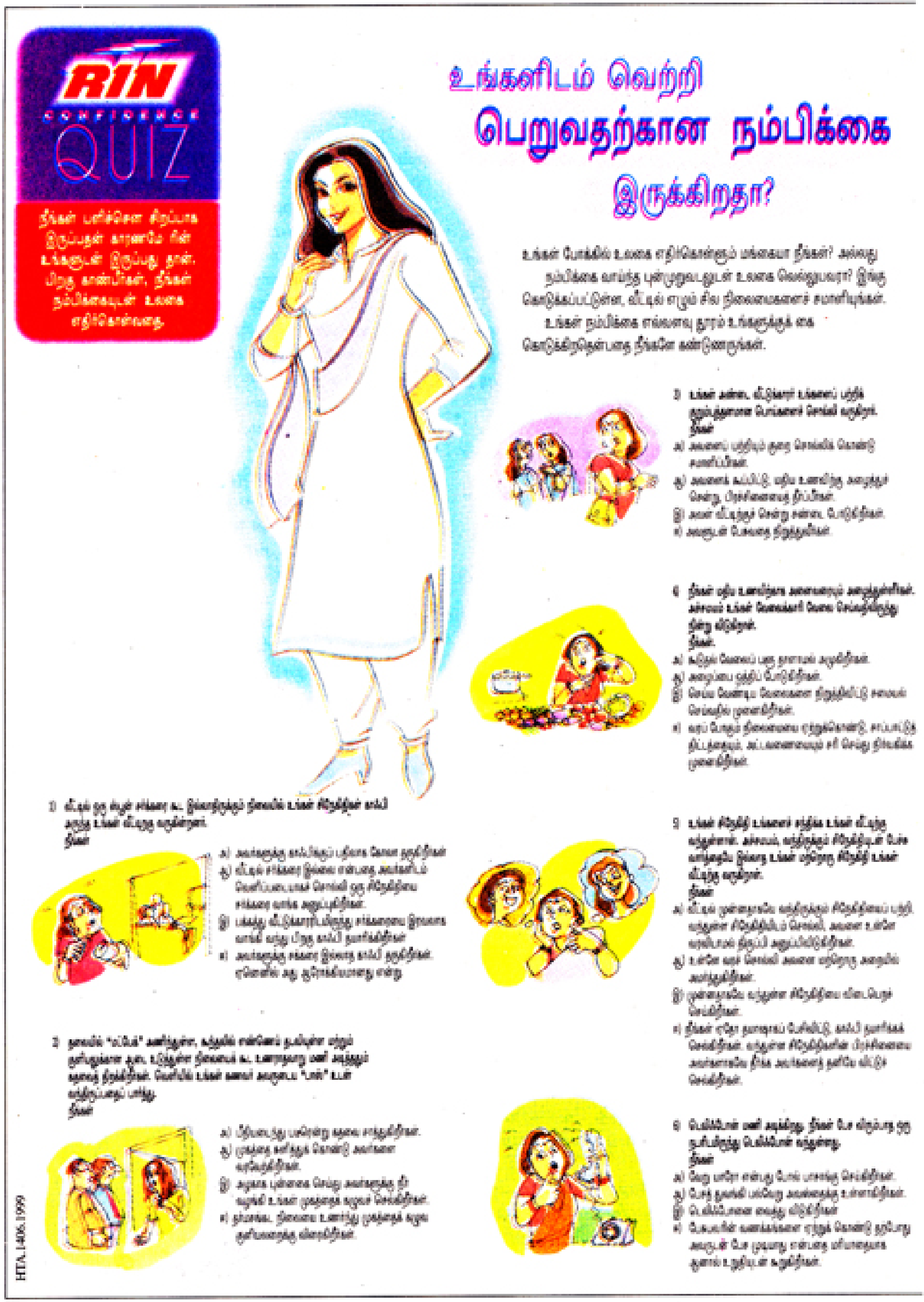
'ரொம்ப தேங்க்ஸ் சொக்கு."

"இன்னாமா நீ... வா, வூட்டாண்ட வர நா சாமான தூக்கியாரேன்" என்று அகிலாவை தொடர்ந்தாள்.

சமீபத்தில் என் உறவினர் வீடு செல்ல நேரிட்டது. அவர்கள் வார்த்த ரவா தோசையில் (மிளகு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்க்காமல்) வழக்கிற்கு மாறாக தேங்காய் சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கீறி (சுண்டலுக்குக் கீறுவது போல்) மேலே தூவி செய்து தந்தார்கள். ருசிக்க அற்புதமாக இருந்ததுடன் என்னையும் செய்யத் தூண்டியது.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்




RIN
CONFIDENCE
QUIZ
நீங்கள் பளிச்சென சிறப்பாக இருப்பதன் காரணமே ரின் உங்களுடன் இருப்பது தான். பிறகு காண்பீர்கள், நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் உலகை எதிர்கொள்வதை.
உங்களிடம் வெற்றி
பெறுவதற்கான நம்பிக்கை
இருக்கிறதா?
உங்கள் போக்கில் உலகை எதிர்கொள்ளும் மங்கையா நீங்கள்? அல்லது நம்பிக்கை வாய்ந்த புன்முறுவலுடன் உலகை வெல்லுபவரா? இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள, வீட்டில் எழும் சில நிலைமைகளைச் சமாளியுங்கள். உங்கள் நம்பிக்கை எவ்வளவு தூரம் உங்களுக்குக் கை கொடுக்கிறதென்பதை நீங்களே கண்டுணருங்கள்.
HTA.1406.1999



7) [illegible]

நீங்கள்

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]

ஈ) [illegible]



8) [illegible]

நீங்கள்

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]

ஈ) [illegible]



9) [illegible]

நீங்கள்

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]

ஈ) [illegible]



10) [illegible]

நீங்கள்

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]

ஈ) [illegible]



11) [illegible]

நீங்கள்

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]

ஈ) [illegible]



12) [illegible]

நீங்கள்

அ) [illegible]

ஆ) [illegible]

இ) [illegible]

ஈ) [illegible]

மதிப்பெண்களை வழங்குவது எவ்வாறு

	அ	ஆ	இ	ஈ
1	05	15	10	20
2	05	20	15	10
3	20	15	10	05
4	05	10	20	15
5	10	05	15	20
6	20	10	05	15
7	15	10	20	05
8	05	15	10	20
9	10	20	15	05
10	10	20	15	05
11	05	20	10	15
12	05	10	20	15

நீங்கள் எவ்வளவு நம்பிக்கை வாய்ந்த குடும்பத்தலைவி?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



அவளுக்கு விவரிக்க முடியாத சந்தோஷம். அதில் பேசவே முடியவில்லை வீடு வரை பேசாமல் வந்தவள்,

"அட நீதான் பாங்கு மானேஜர் சம்சாரமா காலைலதான் ஐயூருட்டம்மா சொல்லிச்சு."

"அவா தமிழாளா?"

"அக்காங், நா பாரு மூணு வூடு தள்ளி புடலங்கா பந்தல் கிதே, அத்தான் அவுங்க வூடு. நா டீக்கடை நாயர கட்டிக்கினு வந்தப்போர்ந்து பத்து வருசமா அம்மா கைலதான் வேல பாக்க றேன்."

என்றபடி உள்ளே சாமான்களைக் கொண்டு வைத்தாள். அகிலா அது வரை தன் மனதை அழுத்திய பிரச்னைகளை (கொலுவை பற்றிதான்) சொல்லி முடித்தாள்.

"நா அத்த நம்ம கைல வுடு சொல்றேன். நீ எதுக்கும் கவலப்பட தாவலை. நாகீரேன். ஐயருட்டம்மா கீரார்ங்க இன்னா வோணும் சொல்லு நா வாங்கியாரேன்." என்று சொன்னவளை தன் வேலைக்காரியாக கையோடு அப்பாய்ண்ட் பண்ணிவிட்டாள் அகிலா.

மறுநாள் வீட்டு வேலையெல்லாம் முடிந்தவுடன் பரணிலிருந்து மரபெட்டிகளை இறக்கச் சொன்னாள். அத்தனையும் மண் பொம்மைகள். அவற்றை இறக்கியபின்,

"நா அப்பால வரேன். அம்மா வேலைக் கீதுன்னு சொல்லிச்சு."

என்று அவள் சென்ற பின்தான் கொல்லைப்புற பரணில் ஒரு சிறிய பெட்டி இருப்பது ஞாபகம் வந்தது. முதலில் இந்தப் பெட்டிகளை திறப்போம் என்று வந்தவளுக்கு ஒரே அதிர்ச்சி. யானையின் தும்பிக்கை, நாயின் வால், செட்டியாரின் தலை, முருகனில் வேல் தேங்காயின் குடுமி எல்லாம் 'பணா'லாகியிருந்தது.

கொல்லைப்புற கதவைத் திறந்தாள். அடுத்த வீட்டு கதவு லேசாக திறந்திருந்தது. புதினா வாசனை மூக்கைத் துளைத்தது. ஸ்டூலை போட்டுக் கொண்டு ஏறினாள். பரணில் பெட்டியை ஏற்றியவன் உள்ளே தள்ளி வைத்திருந்தான். எம்பி எம்பி பார்த்தாள். பிடிபடவில்லை. குதிகால் உயர்த்தி எம்பியதும் ஸ்டூல் ஆட்டம் கண்டது. அடுத்த நிமிடம் பெரிய சத்தத்துடன் அகிலா கீழே விழுந்து விட்டாள்.

திரும்பிப் பார்த்தாள் ஸ்டூல் தேமேனென்று நின்று கொண்டிருந்தது. எழுந்திருக்க முயற்சி செய்தாள். இடுப்பிலிருந்து குதிகால் வரை சுளீரென இழுத்தது வலி. வீட்டில் யாரும் இல்லை. 'கடவுளே அவர் வரும் வரை இப்படியே கிடக்க வேண்டியதுதானா.' சரி எதற்கும் இருக்கட்டும்.

"யாராவது இங்கே வாருங்களேன் என்னால் எழுந்திருக்க முடியலை" என்று கத்தினாள். "யாரு? பாவா ஏனு சப்தம், சூடண்டி." ஏதோ பெண் குரல் கேட்டது.. யாரோ ஓடி வந்து குட்டிச்சுவரை ஏறிக் குதித்தனர்.

"ஐயோ அம்மாயி தாழ வீழ்ந்தல்லோ" பாவம், தெலுங்கும் மலையாளமுமாய் வந்தவர் கூற சற்று முன் பேசிய பெண்ணும் சுவரேறி குதித்து வந்து விட்டாள். இவளை தாங்கிப் பிடித்தாள்.

"என்னால எழுந்திருக்க முடியலையே."

"பாவா கைய பிடிச்சுக்கம்மா. ஏனு தப்பு லேது. பிரதர் மாதிரி. ரெண்டு பேருமா பிடிச்சு தான் கூட்டிவர முடியும்" என்று கணவனும் மனைவியும் தாங்கிப் பிடித்து சோபாவில் சாய்வாய் உட்கார வைத்தனர்.

"ஐ வில் பிரிங்க் த டாக்டர்" என்று கிருஷ்ணா ரெட்டி பறந்தார்.

அந்தப் பெண் "நன்ன பேரு வேதவல்லி. ஊரு காகிநாடா, ஆந்திரா. அவரு நன்ன மாவா" என்று நாணத்தோடு தன் கணவரை குறிப்பிட்டாள். மேலும் ஏதேதோ பேசிக் கொண்டே போனாள். ஏதோ அப்போதைக்கு வலியை மறக்க உதவியாயிருந்தது. ஆனால் 'போயும், போயும் இப்படியா அடுத்த வீட்டுக்கு அறிமுகமாக வேண்டு'மென வேதனை பட்டாள் அகிலா.

டாக்டர் வந்து ஊசி போட்டு மருந்து மாத்திரை எழுதிக் கொடுத்து, இனி ஒரு வாரம் அசையக் கூடாது. ஸ்பெரயின் ஆகியுள்ளது. படுத்தபடி இருக்க வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார். ரெட்டி மருந்துகளை வாங்கிக் கொடுத்து விட்டு, ரவிக்குப் போன் செய்தார். ரவி வந்த

ஒரு சகோதரி நெய் காய்ச்சி ஒரு துளி புளிப்பு தயிர் விடச் சொல்லி இருந்தார்கள். அதைவிட வெல்லக் கட்டி ஒன்று போட்டால் இரண்டு மாதம் (அ) மூன்று மாதம் நன்றாக இருக்கிறது. சுவைத்துப் பார்த்துச் சொல்லுங்கள், மணம் ரொம்ப, ரொம்ப சுவை. அபாரம் பாருங்களேன்.

— ஏ.ஆர். திலகம்



தும் எல்லாவற்றையும் மறந்து.

"இன்னும் ஐந்து நாள்ல நவராத்திரி ஆரம்பம். எழுந்திருக்கக் கூடாதுன்னா நா எப்படி கொலு வைப்பேன்?" தன் ஆதங்கத்தை வெளியிட்டாள்.

"கொலுவும் வேண்டாம், ஒரு குப்பையும் வேண்டாம். பேசாமல் ரெஸ்ட் எடு"என்றான் ரவி.

மாலையில் சொக்கம்மா வந்து பார்த்து வேலை முடித்துப் போகும் பொழுது, "முண்டக் கண்ணிக்கு வேண்டிக்க சரியா பூடும்" என்று விட்டு நேராக ஐயருட்டம்மாவிடம் விஷயத்தைச் சொல்ல, அவளிடம் சும்மா பேசுவதற்கு வந்திருந்த அவர்கள் அடுத்த வீட்டு வங்காளப் பெண் தேவிகாவுடன் அங்கு விரைந்து வந்தாள்.

மாமி "என்னடிம்மா இப்படி படுத்துன்டே" என்று உண்மையான ஆதங்கத்துடன் வந்தமர்ந்தாள்.

"கேமனாச்சே" கேட்டது தேபிகா. அகிலா புரியாமல் விழித்தாள்.

"எப்படியிருக்கேன்னு கேக்கறா அவ பாஷையில. இவா கல்கத்தாகாராளாக்கும்." அறிமுகப்படுத்தினாள். சிறிது நேரம் பேசி விட்டு கிளம்பினர். கதவை சாத்தப் போன ரவி, "அகிலா நீ இப்போ விஐபி ஆயிட்டே. பாரு உன்ன பாக்க ஒரு கூட்டமே வருது" என்று வந்தவர்களை உள்ளே விட்டு மாடியேறிப் போனான். முதலில் நுழைந்தவள் முந்தைய நாள் வந்த மராத்திப் பெண். அகிலாவுக்கு என்னவோ போலாகிவிட்டது. இவள் முகத்தில் கதவை சாத்திவிட்டு எந்த முகத்தோடு பேசுவது. ஆனால் அவள் சிநேகமாக சிரித்தபடி வந்தாள். பின்னாடியே துடைத்து வைத்த குத்துவிளக்காய் ஒரு பெண். "சேசியின எந்தாயி" என்றபடி வந்தாள்.

மீண்டும் புரியாத மொழிகள். தன் வீட்டை தன் தோழியரை தமிழ்நாட்டை நினைத்து ஏங்கினாள் அகிலா. மராத்திப் பெண் ஒரு சேரை இழுத்து இவள் கட்டிலருகே போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்தாள். மலையாளப் பெண் அருகே நின்றிருந்தாள்.

"பெஹென்ஜி எனக்கும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் தமிழ் தெரியும். நீங்கல் தமில் பேசினால் புரிஞ்சுப்பேன்" என்றாள்.



அகிலாவுக்கு குற்ற உணர்வு நெஞ்சைக் குடைந்தது. "ஸாரி" என்றாள்.

"வாட் ஃபார்?"

"அன்னிக்கு எனக்கு ஹிந்தி சரியா வராதுங்கறதால பேச முடியாம கதவ சாத்தி..." "ஓகே, ஓகே அதை விடுங்கோ. இப்போ ஏதாவது ஹெல்ப் வேணுமா சொல்லுங்கோ. நான் ஆப்போஸிட் ஹவுஸ்லதான் இருக்கேன். இவ இந்திரா எங்க பக்கத்து வீடுதான்."

"அதே. ஞங்கள் ஹெல்ப் செய்யும்" என்றாள்.

"எது வேணும்னா கேளுங்கோ எங்க ஸன்ஸ் செய்வாங்கோ. தயக்கம் வேண்டாம். டீக் ஹை."

"அதே. ஞங்களுண்டு பேடிக்கெண்டா" என்று தைர்யம் சொல்லி விடை பெற்றனர்.

மறு நாள் காலை சொக்கம்மா தலையிலொரு பெரிய பெட்டியுடன் பிரவேசித்தாள். ரவி "என்ன இதெல்லாம்" என்று கதவை திறந்தபடி கேட்டான். "தா அவுங்கள கேளு" பின்னாடி மாமி வந்து கொண்டிருந்தாள்.

"அகிலா அந்திக்கு பேச்சோட பேச்சா சொன்னா பொம்மை எல்லாம் கொட்டி போச்சுன்னு. அதான் நம்ம வீட்ல கெடந்தது. எடுத்திண்டு வந்தேன்" என்றாள்.

ரவி அகிலாவை முறைத்துவிட்டு, மாடியேறிப் போனான்.

"மாமி எதுக்கு இதெல்லாம்?"

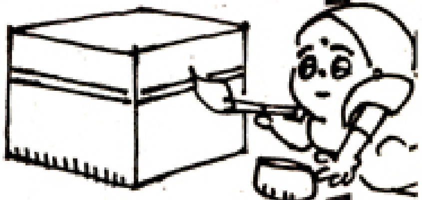
"என்னடி கோந்தே இப்படிச் சொல்லறாய், எனக்கென்ன சிரமம்? வீட்ல குழந்தைகள் இருந்தா, கொல்லம் விடாம கொலு வெப்பேன். இப்ப ஒரு ஆள் சிங்கப்பூர், ஒரு ஆள் அமெரிக்கா, ஒரு ஆள் பாம்பேன்னு ஆயிடுத்து. அப்புறம் இதெல்லாம் செய்ய மனசேயில்லை. நீ அன்னைக்கு சொன்னையே மனசு சங்கடமாயிருந்தது. அதுதான் கொண்டு வந்தேன்" என்றவளை அகிலா நெகிழ்ச்சியுடன் பார்த்தாள்.

மாமி போன பின் கீழே இறங்கி வந்த ரவி,

நவராத்திரிக்கு பொம்மையெல்லாம் எடுத்த பிறகு பெட்டி காலியா?

ஒரு பாக்கெட் எறும்புப் பொடி, 100 கிராம் பொடி செய்த பாச்சா உருண்டை (அந்துருண்டை) இவற்றை வாங்கி, மண்ணெண்ணையில் நன்கு குழைத்து, பிரஷ்ஷால் பெயின்ட் அடிப்பதுபோல் காலி மர கொலுப்பெட்டியில் அடித்து, காய வைத்து வையுங்கள். கொலு முடிந்ததும் பொம்மைகளை இதனுள் வைத்து மூடினால், பல்லி, பாச்சா உள்ளே நுழைந்து கொலு பொம்மைகளை பாதிக்காது.

— உமா





"ஆரம்பிச்சாச்சா இந்த பொம்மலாட்டம்? ஏதோ படுத்துண்டிருக்கியே இந்த வருஷமாவது இந்தக் கூத்திருக்காதுன்னு பார்த்தேன்."

ஆபீசுக்குக் கிளம்பி விட்டான். அகிலாவுக்கு மனமெல்லாம் வெறுப்பாக மண்டியது. தாயினும் சாலப் பரிந்து வரும் மற்றவர்களின் அன்பைப் பார்த்து மகிழ முடியாமல் உடனிருந்தே வேற்றாளாய் பழகும் கணவனின் குணம் மனதை வேதனைப்படுத்தியது.

அன்று அமாவாசை மாலை மாமி வந்து கும்பம் வைத்து விட்டுப் போனாள். மறுநாள் ரவி ஆபீஸ் போன பின் சொக்கம்மாவுடன் வந்தாள். படியைப் பிரித்துப் போட்டு அலங்கரிக்கத் துவங்கினாள். மராத்தி பெண் கையில் நாலைந்து கிண்ணங்களுடன் வந்தாள். இவர்களைப் பாத்து அகிலா எழுந்திருக்க முயற்சி செய்தபோது,

"நீ பேசாம இருக்கணும் கேட்டியோ. நாங்க பாத்துப்போம்" என்று செல்லமாய் அதட்டினாள் மாமி.

"ரத்னா கிழக்க பாத்து இரு இரு ஆ இது தான் கஸ்ட் இப்படிப் பாத்து கோலம் போடு".

"ஹா மாதாஜி" என்று ரங்கோலி போடலானாள். மாமி பொம்மைகளை அடுக்கலானாள்.

சிறிது நேரத்தில், "பாகு உன்னாரா அக்கா" என்றபடி உள்ளே நுழைந்தாள் வேதவல்லி கையில் ஒரு பந்தாக பேப்பர் தோரணம்.

"கரெக்டா நா சொன்ன டையத்துக்கு கொண்டு வந்துட்டியே வேதா. கொண்டா சொக்கு நீ ஸ்டூல்ல ஏறி தோரணம் கெட்டறியா?"

"ஐயே நா வாணமா. பேஜாரா புடும்" என்றாள்.

கோதுமை மாவு, மைதா மாவு, வெல்லம் கரைத்துச் செய்யும் அப்பத்திற்கு மாவு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஊறுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அப்பம் நன்றாக வரும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



"மாதாஜி What can we do for you என்று ரத்னாவின் பிள்ளைகள் வர தோரணம் அவர்கள் கைக்குப் போனது. சிறிது நேரத்தில் தேபிகா நெட்டியால் செய்த துர்க்கா பொம்மையும் இந்திரா ஒரு நில விளக்கும் (உயரமான குத்து விளக்கு) கொண்டு வந்தனர்.

மாலை ரவி உள்ளே நுழைந்ததும் பிரமித்தான் என்னே அழகு ஜோடனை? இருந்தாலும் பந்தாவை விட்டுக் கொடுக்காமல் கான்டீனி விருந்து வாங்கி வந்த இரவு சாப்பாட்டை சமையலறையில் வைக்கப் போனான். வாசல் மணி ஒலித்தது.

"நான் மகாதேவன். மாமி காலம்பர சொன்னா சீரியல் லைட் போடணும்னு. இப்பத்தான் தேடி கண்டுபிடிச்சேன். பெட்டில கெடந்தது. மாட்டிவச்சா அபாரமா இருக்கும்."

பாலக்காட்டு மாமா உள்ளே நுழைந்தார். ரவிக்கு என்னவோ உறைத்த மாதிரி இருந்தது. மாமா சின்னப் பையனின் குதூகலத்துடன் செயல்பட்டார்.

"பொம்பள விழா ஆம்பள விழான்னு இருக்கா என்ன நம்ம வீட்டு விழா அதுதானே முக்கியம்." ரவி மனத்தில் பட்டது. "இப்ப மாமி வருவாள் நான் பின்ன வறேன்" மாமா கிளம்பிட்டார். விளக்கொளியில் மாமியின் பொம்மையும் இந்திராவின் விளக்கும் அகிலாவின் சிறு பொம்மைகளும் வேதவல்லியின் தோரணமும் ஒரே அழகாய்தான் ஜொலித்தன. அகிலாவின் மனதைத் தொட்டது.

ரவி மளமளவென காரியத்தில் இறங்கினான். ரூமை அடைத்துக் கொண்டிருந்த சேர் டேபிளை ஒதுக்கிப் போட்டான். தரையில் இரைந்து கிடந்த பேப்பர், புத்தகங்களை அடுக்கி வைத்தான். நல்ல கார்பெட்டை விரித்தான். விளக்கேற்றிப் பழக்கமில்லை ஊதுவத்தி ஏற்றினான். தேங்காய் பழம் வெற்றிலை பாக்கு இவற்றை கூடத்தில் கொண்டு வைத்தான். அகிலா விரிந்த கண்களோடு பாத்துக் கொண்டேயிருந்தாள்.

சிறிது நேரத்தில் மாமி மாமா, மற்ற நான்கு குடும்பத்தினரும் வந்து சேர்ந்தனர். ரவியும் உடனிருந்தான். விளக்கேற்றி வெற்றிலை பாக்கு எல்லாம் பெண்கள் தயாராக்கினர். "ஆளுக்கொரு பாட்டு பாடினா நிறைய டைமாயிடும் எல்லாரும் சேர்ந்து ஒரு பாட்டு பாடுவோம். அப்புறம் சுண்டல் வாங்கிக்கலாம்" என்று மாமி அறிவிக்க, ரத்னாவின் பிள்ளைகள் "ஸாரே ஜஹான்சே அச்சா, ஹிந்துஸ்தான் ஹமாரா" என்று பாடத் துவங்க, எல்லோரும் சேர்ந்து கொண்டனர். எல்லையில் படை வீரனாய் பணிபுரியும் தன் கணவரை எண்ணி நெகிழ்ந்தாள் ரத்னா. அகிலாவின் கண்களில் ஆனந்த கண்ணீர்.



கொட்டாங்குச்சியில்



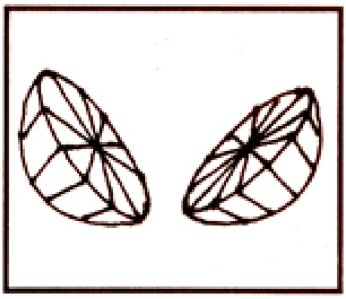
தேவையானவை :

சமமாக உடைக்கப்பட்ட கொட்டாங்குச்சிகள் – 4
ட்வைன் (அ) உல்லன் நூல் – சிறு கண்டு
வெள்ளைத் துணி (அ) வெள்ளைத் தாள்
கறுப்பு ஸ்கெட்ச் பேனா
ஃபெவிகால்

செய்முறை :

தபலா :

முதலில் கொட்டாங்குச்சியின் மேல்பாகத்தை நன்கு கத்தியால் சுரண்டி உப்புத்தாள் கொண்டு தேய்த்து வழுவழுப்பாக ஆக்கவும். பின்பு அதன் மேல் ட்வைன் அல்லது உல்லன் நூலை கீழ்கண்டவாறு சுற்றிக் கட்டி முடிச்சுப் போடவும். (படம் – 1)

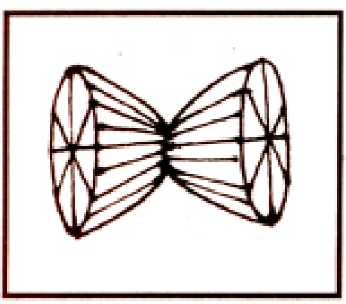


(படம் - 1)

முடிச்சு அடிப்பாகத்தில் அல்லது பின் பக்கமாக இருக் கட்டும். பிறகு பேப்பர் அல்லது துணியை கொட்டாங்குச்சி வாயின் மீது ஒட்டி ஓரங்களை நீட்டாக வெட்டி விடவும். ஒரு வளையல் அல்லது காம்பஸ் கொண்டு நடுவில் அளவான வட்டம் வரைந்து sketch pen கொண்டு கறுப்பாக்கவும். இப்போது உங்கள் கொலுவுக்கு தபலா ரெடி. நிறைய தலைமுடி இருக்கும் பொம்மைக்கு முன்னால் தபலாவை வைத்தால் ஜாகிர் ஹுசைன் தபலா வாசிப்பது போல் ஜம்மென்று இருக்கும்.

டோலக் :

கொட்டாங்குச்சிகளை படம் – 2ல் கண்டவாறு வைத்து அதன் மேல் நூல் சுற்றி முடிச்சு போடவும்.



(படம் - 2)

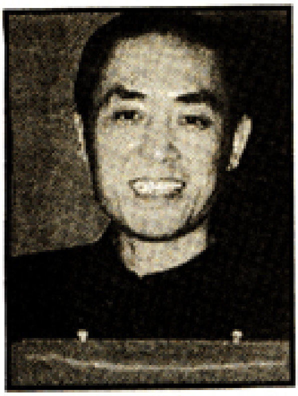
மேற்சொன்ன அதே முறையில் இருபக்கமும் துணி அல்லது பேப்பர் ஒட்டி வட்டம் வரைந்து நடுவில் கறுப் பாக்கினால் கொலுவிற்கு டோலக்கும் ரெடி.

காசு கொடுத்து நூறு பொம்மைகள் வாங்கி அடுக்கி னாலும் நாமே செய்த பொம்மையை கொலுப்படியில் வைக்கும் போது மனத்திற்கு ஏற்படும் சந்தோஷமே தனி தான் இல்லையா!

— கிருத்திகா பாஸ்கரன்

தபலா, டோலக்!

• சீன இயக்குனர் ஜான் இமௌவ்



மத்திய தென் சென்னைத் தொகுதிகளில் வாக்குப்பதிவு காகிதமின்றி, முத்திரையின்றி நடைபெற்றிருக்கிறது! மின்னணு வாக்குப் பதிவு இயந்திரம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வெற்றிகரமாக வாக்குகளும் இங்கு பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இப்படி இந்தியா முழுவதும் 65,000 சாவடிகளில், ஒரு லட்சம் இயந்திரங்களில், ஆறு கோடி வாக்காளர்கள் வாக்களித்திருக்கிறார்கள்!

ராகுல் காந்தி, ப்ரியங்கா, வருண் காந்தி இப்படி வாரிசுகள் எல்லாம் இந்தத் தேர்தலில் தாய் (நாட்டுப்) பற்றோடு பிரச்சாரத்தில் ஆர்வமாக ஈடுபட்டனர். "அப்படியே அப்பாதான்", "பாட்டியின் கம்பீரம் தெரியுதே" என்றெல்லாம் பொதுமக்கள் ஆர்வமாக

நியூஸ் சாலட்

ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மகிழ்ந்தார்கள். 'தேர்தலில் நிற்கத் தயார்' என்று மட்டும் இவர்கள் கூறியிருந்தால், அது உடனே நிறைவேற்றப்பட்டிருக்கும். இது ஒருபுறமிருக்க டெல்லி காங்கிரஸ் கட்சித் தலைவரின் வீட்டு வாசலில் தனக்கு ஒரு எம்.பி. டிக்கெட் வேண்டுமென்று கூறி ஒற்றைக்காலில் தவமிருந்திருக்கிறாராம் உத்திரப் பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த சுரேஷ் அகர்வால்.

• மைக்கேல் ஜான்சன்



சமீபத்தில் நடைபெற்ற உலக விளையாட்டுப் போட்டிகளில் நானூறு மீட்டர்களை 43 நிமிடங்கள் 18 நொடிகளில் கடந்து புதிய உலக சாதனையைப் படைத்திருக்கிறார் மைக்கேல் ஜான்சன். (இன்னொரு அமெரிக்கரான புச் ரெனால்ட்ஸ் என்பவர் பதினோரு வருடங்களுக்கு முன் ஏற்படுத்திய சாதனையான 43.29 என்பது இதுவரை முறியடிக்கப்படாமல் இருந்தது).

இதுவும் நேர சாதனைதான். ஆனால் களம்தான் வேறு. மிகக் குறைந்த நேரம் கொண்ட (24 நிமிடங்கள் 13 நொடிகள்) 'அனு' என்ற நாடகத்தையும், மிக அதிக நேரம் கொண்ட (51 மணி 20 நிமிடங்கள்) 'சாரத்யா' என்ற நாடகத்தையும் அரங்கேற்றியிருக்கிறார்கள் பெங்களூரைச் சேர்ந்த 'விதாத கலாவிதரு' என்ற அமைப்பு. இவை உலக சாதனைகள். 51 மணிக்கு மேல் நீண்ட நாடகத்தின் கரு எதுவாக இருக்கும் என்பதை யூகிக்க முடியும். மகாபாரதம்.

• எலக்ட்ரானிக் வோட்டிங் மெஷின்



முதல் முறையாக ஒரு முழுமையான சுதேசி விமானம் ஒன்றை உருவாக்கியுள்ளது பெங்களூரில் செயல்படும் 'நேஷனல் ஏரோஸ்பேஸ் லாபரேட்டரி நிறுவனம்.' சாரஸ் என்ற பெயர் கொண்ட இந்த விமானம் அடுத்த ஆண்டு பறக்கவிருக்கிறது.

ஒரிஸாவில் மீண்டும் ஒரு கொடூரக் கொலை நடந்துள்ளது. கொல்லப்பட்ட பாதிரியார் அருள் தாஸ் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர். கிறித்துவ மதத்திற்கு மாறிய பழங் குடி மக்களின் மாநாடு ஒன்றில் கலந்து கொள்வதற்காகச் சென் றிருந்த பாதிரியார், தூங்கிக் கொண் டிருக்கும்போது கொல்லப்பட் டார். ஏற்கெனவே இதுபோன்ற இரு கொலைகளில் குற்றவாளி யாகத் தேடப்பட்டு வரும் தாராசிங் இதிலும் சம்பந்தப்பட்டிருப்பானோ என்ற சந்தேகம் எழுந்துள்ளது.

சமீபத்தில் நடைபெற்ற வெனிஸ் திரைப்பட விழாவில்

* மாஸ்கோ - குண்டுக்கு இரையான கட்டிடம்



சிறந்த இயக்குனருக்கான பெருமை மிக்க 'தங்கச் சிங்க விருது' பிரபல சீன இயக்குனர் 'ஜாங் இமௌ'வுக் குக் கிடைத்திருக்கிறது. 'நாட் ஒன் லெஸ்' என்ற இத்திரைப்படம் தன் பள்ளியாசிரியை ஒரு மாத விடுப்பு எடுத்துக் கொள்ள, தானே அந்தக் காலகட்டத்தில் ஆசிரியையாகச் செயல்பட வேண்டிய கட்டாயத் துக்கு உள்ளாகும் பதிமூன்று வயது சிறுமியைப் பற்றியது.

விம்பிள்டனிலும் பிரெஞ்ச் ஓப்பன் பந்தயத்திலும் இரட் டையர் பிரிவில் கோப்பையை வென்ற பயஸ் – பூபதி ஜோடியால் யு.எஸ். ஓப்பன் பந்தயத்தில் அந்தச் சாதனையைச் செய்ய முடிய வில்லை. இறுதிச் சுற்றில் அலெக்ஸ் ஓ ப்ரெயன் (அமெரிக்கா) – செபாஸ்டியன் (கனடா) ஜோடியிடம் இவர்கள் தோற்று விட்டனர்.

* அம்மாவிற்காக ஓட்டு கேட்கும் ப்ரியங்கா



மாஸ்கோவில் ஒன்பது மாடி வீட்டுக் குடியிருப்பு ஒன்று குண்டு வைத்து தகர்க் கப்பட்டிருக்கிறது. இருபது பேர் உடனடி மரணம் என்பது நிச்சயமானாலும், நூறுக்கும் அதிகமானோர் இடிபாடுகளில் சிக்கிக் கொண்டனர். முஸ்லிம் தீவிரவாதிகள்தான் இதற்குக் காரணம் என்ற சந்தேகம் எழுந்திருக்கிறது. போதாக்குறைக்கு மாஸ்கோ செய்தித்துறைக்கு வந்த ஒரு ரகசியக் குரல் "உண்மைதான். இதை நாங்கள்தான் செய்தோம். செசன்யா, தாகெஸ்தான் ஆகிய பகுதிகளில் இஸ்லா மிய கொரில்லாக்கள் மீது ரஷ்ய ராணுவம் நடத்திய வேட்டையின் எதிரொலிதான் இது" என்றிருக்கிறது.

"பதினான்கு வயது வரை இலவச கட்டாயக் கல்வி அளிக்கப்பட வேண்டும் என்று நம் அரசிய லமைப்பு சட்டம் கூறுகிறது. இதை நடைமுறைபடுத்த ஒரு தேசிய இயக்கமே தொடங்கப்பட வேண்டும்" என்று சமீபத்தில் டெல்லியில் நடைபெற்ற சர்வதேச கல்வியறிவு நாள் கொண்டாட்டத்தில் இந்தியக் குடி யரசுத் தலைவர் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். யுனெஸ்கோ பரிசை, கல்வியளிப்பதில் தலைசிறந்து விளங்குவ தற்காக வென்றுள்ள மூன்று அமைப்புகள் தமிழகத் தில் உள்ள காந்திகிராம் ரூரல் இன்ஸ்டிட்யூட், உஜ் ஜெயனில் உள்ள விக்ரம் பல்கலைக் கழகம் மற்றும் கல்கத்தாவில் உள்ள ஜாதவ்பூர் பல்கலைக் கழகம்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.

* பயஸ் - பூபதியை வென்றவர்கள்



நாளைய வளமான எதிர்காலத்திற்கு இன்றே நம்பிக்கையூட்டுவது TDFC

திட்டம் - 1

தவணை முறையில் வட்டி அளிக்கும் திட்டம்

குறைந்தபட்ச வைப்புத் தொகை - ரூ. 10,000/-

வைப்புத் தொகைக்கான காலம்	மாதந்தோறும் அளிக்கப்படும் வட்டி விகிதம்	மூன்று மாதத்திற்கு ஒரு முறை அளிக்கப்படும் வட்டி விகிதம் வருடத்திற்கு
12 மாதம் மற்றும் 1 நாள்	-	12.12 %
25 மாதங்கள்	-	12.63 %
36 மாதங்கள்	13%	13.14%
48 மாதங்கள்		
60 மாதங்கள்		

வருட வட்டி மாதந்தோறும் கூட்டு வட்டி முறையில் கணக்கிடப்படுகிறது.
12 மாதம் 1 நாளுக்கு 12%. 25 மாதத்திற்கு 12.50%. 36 மாதம் அதற்கு மேல் 13%.

* Rating from CRISIL FA(+) indicates adequate safety.

• Registered with RBI as NBFC vide Regn. No.: 07.00403

திட்டம் - 2

முதலீடு பெருகிடும் திட்டம்

குறைந்தபட்ச வைப்புத் தொகை - ரூ. 5,000/-

வைப்புத் தொகைக்கான காலம்	ரூ. 5000/-க்கான முதிர்வுத் தொகை	வட்டி விகிதம்	ரூ. 1000/-க்கான முதிர்வுத் தொகை
12 மாதம் மற்றும் 1 நாள்	ரூ. 5635/-	12.70%	ரூ. 1127/-
25 மாதங்கள்	ரூ. 6480/-	14.21%	ரூ. 1296/-
36 மாதங்கள்	ரூ. 7370/-	15.80%	ரூ. 1474/-
48 மாதங்கள்	ரூ. 8390/-	16.95%	ரூ. 1678/-
60 மாதங்கள்	ரூ. 9545/-	18.18%	ரூ. 1909/-

வருட வட்டி மாதந்தோறும் கூட்டு வட்டி முறையில் கணக்கிடப் படுகிறது. 12 மாதம் 1 நாளுக்கு 12%. 25 மாதத்திற்கு 12.50%. 36 மாதம் அதற்கு மேல் 13%.

வைப்புத்தொகையின் மீது கமிஷன் இல்லை

மேலும் விபரங்களுக்கு

தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : 99, கிரீம்ஸ் சாலை, எம்.என். அலுவலக வளாகம், சென்னை-6.

தொலைபேசி : 8292059, 8292917, 8293351. தந்தி :TAFCON. P.B.No.719

கிளைகள் :

- ★ டிடிசி பேருந்து நிலையம், காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 044. தொலைபேசி : 497102
- ★ டிடிசி பேருந்து நிலைய வளாகம், திருச்சி-620 001. தொலைபேசி:464188
- ★ ராணி மங்கம்மாள் சத்திரம், மதுரை-625 001. தொலைபேசி:741688
- ★ முனிசிபல் அலுவலக வளாகம், காமராஜர் சாலை, ஈரோடு-638 001. தொலைபேசி : 258204

- ● உள்ளூர் காசோலைகள் மற்றும் சென்னை வரைவோலைகள் மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ● காசோலைகளும், வரைவோலைகளும், சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் சென்னை அலுவலகத்தில் ஏற்கப்படும்

உங்களது முதலீடு "டிடிஎப்சி" யில் பாதுகாப்பானது - பத்திரமானது

இந்த விளம்பரம் கம்பெனியால் 20.9.98 தினசரிகளில் வெளியிடப்பட்ட சட்ட பூர்வ விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாகும்.

DIPR/1122/DIS/99/ELEGANT

1999 தீண்டாமை ஒழிப்பு, மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமை ஆண்டு

திணிக்க வேண்டாம், சொன்னாலே போதும்!



ஒரு முறை நவராத்திரியில் தெரிந்தவர் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். தேதி குறிப்பிட்டு அழைத்திருந்ததால் பலரும் வந்திருந்தனர். ஒருவரோடு ஒருவர் குசலம் விசாரிப்பதும் பேசுவதுமாக ஒரே உற்சாக வெள்ளம். பலருக்கும் இந்த பண்டிகைகள்தான் சந்திக்கும் இடங்களாக இருக்கின்றன.

"யாராவது பாடத் தெரிந்தவர்கள் பாடலாமே" என்றார் அந்த வீட்டுப் பெரியவர். இரண்டொருவர் பாடியதும் குழந்தை ஒன்று பாடத் தொடங்கியது.

"நானொரு சிந்து... தந்தையிருந்தும் தாயுமிருந்தும் சொந்தம் எதுவுமில்லை," என்ற பாடலைப் பாட ஆரம்பித்ததும் திடீரென்று அந்த இடமே நிசப்தமாக ஆனது. குழந்தையின் தாய் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் இரசிக்க, வந்திருந்தோர் முகத்தில் சங்கடம்.

அங்கு பல குழந்தைகள் ஜீன்ஸ், டி-ஷர்ட் ஸ்கர்ட் என்று புதுமையான உடைகளை அணிந்து வந்திருந்தனர். பெற்றோர்களும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடனே அவர்கள் உடுத்துவதை ஆமோதிக்கின்றனர் என்று எண்ணும்போது எனக்கு என்னுடைய உறவினர் ஒருவருடைய நினைவு வருகிறது.

அந்த உறவினர் தன் பேரக் குழந்தைகளை அழைத்துப் பக்கத்தில் அமர்த்திக் கொள்வார். பண்டிகைகளைப் பற்றி விவரமாகக் கதைகளாக அழகாகக் கூறுவார். நவராத்திரி என்றால் என்ன, எதற்கு பொம்மைகளை அலங்காரமாக அமைக்கிறார்கள், அவரவர் தம்தம் கைவண்ணங்களைக் காட்டும் பண்டிகை இது என்று குழந்தைகளைக் கவரும் வண்ணம் எடுத்துக் கூறுவார்.





அது மட்டுமல்ல... குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து தன் சொந்த ஊரான திருக்கழுக்குன்றத்தைப் படம் பிடித்தாற்போல நவராத்திரியின்போது தன் வீட்டில் உருவாக்கி விடுவார். குழந்தைகளும் உற்சாகமாகக் கலந்து கொள்ளும்.



உற்சாகமாக பாவாடை சட்டை அணிந்து குட்டை முடியில் பூவை எப்படியாவது சொருகிக் கொண்டு தாங்கள் அமைத்த கொலுவைப் பார்க்க எல்லோரையும் அழைக்கக் கிளம்பி விடும். அந்தக் குழந்தைகளின் உற்சாகம் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்ளும்.

இசை என்றால் எல்லாமும் இசைதான். ஆனால் எந்த இடத்தில் என்ன பாட வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்க நாம் தவறக் கூடாது அல்லவா? பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் இந்நாட்களில் பெண் குழந்தைகள் குட்டை முடியுடன் இருப்பதும் தவறில்லை. பாவாடை சட்டை அணிந்து பஸ்ஸில் ஏறி பள்ளி, கல்லூரி செல்வதும் கஷ்டம்தான்.

ஆனால் பண்டிகை நாட்களில், திருமணங்களில், உற்றார் உறவினரின் விசேஷ தினங்களில் பாவாடை, தாவணி, அல்லது புடைவை அணியும் பாரம்பரியத்தை நாம் ஏன் கைவிட வேண்டும்? எவ்வளவு அழகான நமக்கு ஏற்ற உடைகள் இவை!

"எந்தக் குழந்தையும் நல்லக் குழந்தைதான், மண்ணில் பிறக்கையிலே.'' அவர்களுக்கு நல்லதை எடுத்துக் கூறினாலே போதும் நிச்சயம் பின்பற்றுவார்கள். நாம் அவர்களுக்கு ஓர் உதாரணமாக இருக்கும் வரை எதையும் நாம் திணிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

— சித்ரா மோகன்

அந்த மண் வீதிகளுக்குப் பொருத்தமில்லாத, படகு மாதிரி, கப்பல் மாதிரி நீண்ட சொகுசுக் கார் அது. அபூர்வமாய்த் தென்படுகிற சைக்கிள்காரரை வழி மறிக்கிறது கார்.

"பால சமுத்திரத்துக்கு எப்படிப் போகணும்?"

"வால சமுத்தரத்துக்குங்களா!... ஓ! அதுக்கு நீங்கிப்படி வந்திருக் கூடாதுங்கோ. முன்னத்த ரோடு தெக்கால திரும்புச்சல்லவுங்க.... அதுல் நேரா போயிருக்கோணுமுங்கோ."

கொங்கு தமிழ். காரின் உள்ளிருக்கிற பணக்காரப் பெண்மணியையும் அவள் மகனாயிருக்க வேண்டும், அந்த இளைஞனையும் கூர்ந்து பார்க்கிறான் சைக்கிளை ஸ்டாண்ட் போட்டு நிறுத்திவிட்டு வழி சொல்கிற தங்கவேலு.

"ஆறுமுகம்! ரிவர்ஸ் எடுத்துத் திருப்புப்பா" என்கிறாள் உள்ளிருக்கும் ராஜ லட்சுமியம்மாள்.

"வால சமுத்தரத்ல ஆரெப் பார்க்கணுமுங்க?"

கிராமங்கள் இப்படித்தான். புதுசாய் யார் வந்தாலும் விவரம் கேட்டுக் கொள்ளுவார்கள்.

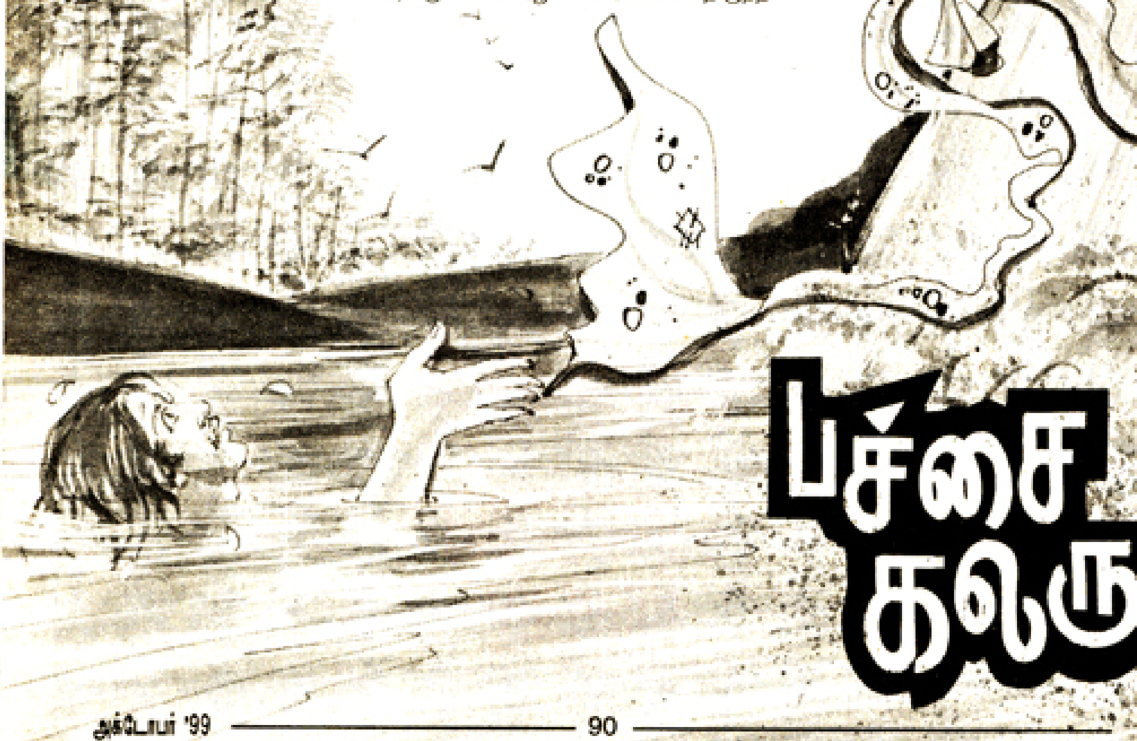
"அங்க மயிலாத்தாளைப் பாக்கணும்."

ராஜலட்சுமி சொல்ல தங்கவேலு முகத்தில் ஆச்சரியம். 'மலைக்கு விறகு வெட்டப் போகிற மயிலாத்தாளைத் தேடியா இந்தப் படகுக் கார்?'

தங்கவேலுவுக்கும் பாலசமுத்திரம்தான். ஆனால் அவனுக்குத் தெரியாது சென்ற வாரம் விளாங்கோம்பையில் நடந்தவைகள்.

கல்லூரியிலிருந்து புறப்படும்போது கொடைக்கானல் போவதாக மட்டும் தான் பினான் அவர்களுக்கு. ஆனால் வயதின் துள்ளல் காலம். உற்சாகம், சந்தோஷம் இவற்றின் அனுபவிப்பில் பிரகாஷ் சொன்னவுடன் கொடைக்கானலிலிருந்து திரும்பியவுடன் வீடு திரும்பாமல் தேக்கந் தோட்டம் போய் விளாங்கோம்பையைப் பார்க்கப் புறப்பட்டு விட்டார்கள்.

கொடைக்கானல் மலையிலிருந்தே இந்த விளங் கோம்பையை கட்டிக்காட்டி அங்குள்ள அருவி யின் அழகைச் சொல்லி எல்லோருக்கும் அங்கு போக ஆசை வரச் செய்திருந்தான்



பச்சை கரு



கண்ணம்மா பகவதி

ஜிங்குச்சா

பிரகாஷ்.

"தரை சூரிய வெளிச்சத்தையே பார்த்திருக்காதுடா மச்சி. அப்பிடி ஒரு அடர்த்தியா மரங்களா நிக்கும். எலுமிச்சை, கறிவேப்பிலை, நெல்லி மரமெல்லாம் தானா வளர்ந்து காய்ச்சுக் குலுங்கும்."

"ஜனங்க விட்டு வைப்பாங்களாடா பங்காளி?"

"ஜனங்களா... ம்ஹூம். மனுஷ நடமாட்டமே இருக்காது. புலி, நரி, காட்டுப் பன்னி, ராத்திரியில யானை எல்லாம் நடமாடற காட்டுப் பகுதிடா அது. குரங்குக் கூட்டம் கூட்டமா தாவிக்கிட்டுக் கெடக்கும். அருவியும் செழிப்பான சூழ்நிலை

யுமா பிரமாதமா இருக்கும். மூலிகை பறிக்க, விறகு வெட்டன்னு அஞ்சாறு பேர்களா சேர்த்துக்கிட்டு எப்பவாவதுதான் அந்த மலை மேல வருவாங்க. அருவியில குளிக்கிறது அப்படி ஒரு அற்புதம்டா. இந்த அருவியில வர்ர தண்ணிய டேம் கட்டித் தேக்கிதான் பழனியைச் சுத்தி ஏகப்பட்ட விவசாயம்."

இளங்கன்றுகள். பயமறிகிற வயசில்லை. தேக்கந்தோட்டம் பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கிய போது சுற்றிலும் செழித்த விவசாயம். கண்களுக்கு ஏகப்பட்ட குளுமை. பிரகாஷ் தவிர மற்ற எல்லோருக்குமே இந்தப் பழனிமலை அடிவாரம் புதுசு. பிரகாஷிற்கு மட்டும் அவன் அப்பாவோடு அடிக்கடி இங்கு வேட்டைக்கு வந்து அனுபவம். அவனுக்குப் பாதை தெரிந்தது. பாதையே தெரியாத சருகுகள் மூடிய ஒற்றையடிப்பாதையில் உற்சாகமாய் ஏறினார்கள் அவர்கள். ஏகாந்தம் தனி சந்தோஷத்தைத் தருகிறது அவர்களுக்கு.

அதிக உயரமில்லாமல் இரண்டாள் உயரத்திலிருந்து பேரிரைச்சல் இல்லாமல் ஆனால் சப்தமாக விழுகிறது. எங்கோ மலை உயரத்திலிருந்து சலசலத்து ஓடி வருகிற அருவி பாறைகளில் வழிந்து ஓடுகிறது. அதன் வலப்புறம் பெரிய ஆலமரமும் அதனடியில் இரண்டு மூன்று நடுகற்களும்.

"இதாண்டா விலங்கியப்பன் கோயில்."

"விலங்கியப்பனா! சாமிபேரே புதுசா இருக்குடா பிரகாஷ்."

"விறகுக்கும் வேட்டைக்கும் மேல போறவங்க எந்த விலங்கும் எதிர்க்க வந்து தொந்தரவு பண்ணிடக் கூடாதுன்னு இங்க நின்னு சாமி கும்புட்டுட்டுப் போவாங்களாம்."

விலங்கியப்பனை வேடிக்கையாக 'ம் அப்படியா!' என்று பார்த்துவிட்டு மேலே ஏறியது இளைஞர் கூட்டம்.

கூட்டமென்ன ஏழுபேர் அவர்கள். எல்லோருமே வாலிபத்தின் செழுமையில். கோவையின் வசதி மிக்க பணக்காரக் கல்லூரியில் படிக்கும் பணக்கார வீட்டுப் பிள்ளைகள்.

காமிராக்களும் பைகளும் விலங்கியப்பன் இருக்கும் கல் மேடையில் இருக்க எல்லோருமே குளியல் உடையில் அருவியில் குளிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். கிடைத்த ஏகாந்தத்தை அனுபவிக்கிறவர்களாக அவர்களுக்குள் ஒரே சத்தம். தொட்டுப் பிடித்து விளையாட்டு. ரவியை அவன் எதிர்பாராமல் கவிழ்த்தி அவன் மேல் சட்டென்று பச்சைக் குதிரை தாண்டுகிறான் சந்தோஷ்.

இயற்கையின் வனப்பில் பறவைகளின் சத்தமும் குரங்குகளின் கீச்சிடலுமாக நேரம் போவது அவர்களுக்கெங்கே தெரிகிறது. தண்ணீருக்குள் குதியாட்டம்.

"டேய் டேய் அங்க பார்ரா."

குளித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ரவி ரகஸ்யமாய் கூப்பிட்டுக் காட்டுவது கேட்கவில்லை. தண்ணீரின் சத்தம் 'ஹோ'வென்று கேட்கிறது. ரவி அருவிக்குள்ளேயே போய் ஒவ்வொருவராய் தொட்டுக் காட்டுகிறான்.

எல்லோர் பார்வையிலும் அந்த இரண்டு பெண்களும். தாயும் மகளுமாய் இருக்க வேண்டும். இவர்களை ஒருமுறை பார்த்துவிட்டு அவர்கள் பாட்டுக்கு காட்டுக் கொடிகளை ஒவ்வொன்றும் விறகுக் கட்டை போல் பருத்துக் கிடப்பதை வலுப்போட்டு அரிவாளால் வெட்டுகிறார்கள்.

"யப்பா, என்னமா இருக்காங்கடா!"

"அட ஆமாண்டா மச்சி. அதைத்தான் நானும் பாக்கிறேன்."

பெண்கள் இவர்களைத் திரும்பிப் பார்க்கவில்லை. விறகு வெட்டிச் சேர்த்து ஊருக்குள் கொண்டு விற்று அதில் அரிசி வாங்கி வயிறு நிரப்ப வேண்டிய நிர்பந்தம் அவர்களுக்கு. கருமமே கண்ணாகயிருக்கிறார்கள். அவர்களின் ஏழ்மையின் பிரதிபலிப்பாக அவர்கள் சீலையின் கிழிசல் இவர்கள் கண்களுக்குப்பட்டு சிரிப்புக்குக் காரணமாகிறது. விடலைகள், சம வயதினராய் கூட்டம் சேர்ந்த துணிவு கூடி அவர்கள் பேச்சு அத்து மீற ஒருவரையொருவர் செல்லமாய் அடிக்க அந்த தண்ணீர் பிரதேசத்தின் வழுக்குகளில் ஓடி விளையாடுகிறார்கள்.

"டேய்! ரெண்டு பேர் கையிலயும் அரிவாள் இருக்கு. நாம பேசறது காதுல கேட்டா ரெண்டு வன தேவதைகளும் நம்மளை வெட்டிப் போட்டுப் போறாங்க" என்று ஒருவன் சிரிக்க,

"ஏண்டா நீயே நம்மளை காமிச்சுக் குடுத்திருவே போல்ருக்கே" என்று அவனை நோக்கி ஓடி வருகிற சந்தோஷ் எதிர்பார்க்கவில்லை. பாசி வழுக்கல் அவன் காலை வாரிவிட நீரின் ஓட்டம் அவனை இழுக்கிறது.

"டேய்! டேய்!" என்று அருவியின் தண்ணீருக்குள் முகம் மறைந்தவர்கள் போக மற்றவர்

ஓடோனில் டப்பாவில் பூச்சி மருந்து தீர்ந்ததும் 3 அந்துருண்டையும், 2 கர்ப்பூர வில்லைகளையும் வைத்து டாய்லெட்டில் மாட்டி வைத்தேன். தற்போது கரப்பான் தொல்லை இல்லை. துர்நாற்றமும் இல்லை.

— ராஜம் ராமன்



ஸ்ரீ குமரன் முதியோர் இல்லம்

(ஸ்ரீ குமரன் ஸ்டோர்ஸ் குரூப்)

செட்டியார் பேட்டை, காஞ்சிபுரம், தொலைபேசி : (04112) 25194



காஞ்சிபுரம் நெடுஞ்சாலையில்
பக்தவத்சலம் பாலிடெக்னிக் அருகில் அமைந்துள்ளது.

மேலும் விபரங்களுக்கு : **P.C. ஜெயராமன்,** மேனேஜிங் டிரஸ்டி

**ஸ்ரீ குமரன் P.C. ஜெயராமன் &
சன்ஸ் சாரிடபிள் டிரஸ்ட்**

61, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை – 600 017.
போன் : 434 2744

பில்ராத்
மருத்துவமனை

மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பெருமையுடன் அறிமுகப்படுத்துகிறது

இந்தியாவிலேயே
முதன் முதலில்
தெர்மாசாய்ஸ்

சிறப்பு அம்சங்கள் :

★ வலி இல்லை
★ மயக்கம் இல்லை
★ தழும்பு இல்லை
★ மருத்துவமனையில் தங்க வேண்டியதில்லை
★ தாம்பத்ய உறவுக்கு தடையில்லை
★ இரத்த இழப்பு இல்லை
★ பக்க விளைவுகள் இல்லவே இல்லை

கர்பப்பை வியாதிகளுக்கு
அறுவை சிகிச்சையின்றி முழுமையான தீர்வு.....



மேலும் விவரங்களுக்கு.....
மகப்பேறு மற்றும் பெண்கள் நலப்பிரிவு
பில்ராத் மருத்துவமனை
43, லட்சுமி டாக்கிஸ் ரோடு, செனாய் நகர், சென்னை
போன் : 6441777, 6440020

தெர்மா சாய்ஸ் இது ஒரு லேடீஸ் சாய்ஸ்



கத்திரிக்கோல் மழுங்கிவிட்டதா? டின் ஷீட்டுகளை (அல்லது மாத்திரைப் பட்டிகளை) சில நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ந்து கத்திரிக்கவும். கத்திரிக்கோல் ஷார்ப்பாகி விட்டது பாருங்கள்!

— ஆர். சுந்தரா

கள் சுத்த... ம்ஹூம் தண்ணீரின் ஓட்டம் கணப் பொழுதில் சந்தோஷை இழுத்துப் போய் விட்டது.

இளைஞர்கள் அத்தனை பேருக்கும் ஒரு நிமிஷம் ரத்தம் உறைந்து பேச்சற்றுப் போய் விட்டது. சந்தோஷம் பூராவும் எங்கோ ஓடி ஒளிய அவலக் கூச்சல் அத்தனை பேரிடமிருந்தும் எழுந்து அருவியின் சத்தத்தை மிஞ்சுகிறது.

விறகு வெட்டும் பெண்கள் திரும்பினார்கள். அரிவாளை அப்படியே போட்டுவிட்டு ஓடி வந்த இருவரும் நொடியில் புரிந்து கொண்டார்கள்.

"ஐயையோ மடுவுக்குக் கொண்டுக்கிட்டுப் போயிருமே!"

வழுக்குப் பாறையில் தண்ணீரோடு ஓடி கீழே பார்க்கிறார்கள். சந்தோஷ் மடுவுக்குள் மூழ்கி மேலே வருகிறான்.

"டேய் அருண் காப்பாத்துடா" குரலெழும்பாமல் அவன் கத்துவது கேட்கிறது. அவ்வளவுதான் மறுபடியும் அவன் உருவம் தண்ணீருக்குள் போய்விட்டது. இளைஞர்கள் ஹோ என்று எல்லோருமே செய்வதறியாமல் அழ ஆரம்பிக்க,

"ஏ செவப்பி! ஆவத்துக்குப் பாவமில்ல புள்ள சீலைய அவுரு" என்கிறாள் தாய் ஸ்தானத்தில் இருக்கும் பெண்.

கண்ணிமைக்கும் நேரம்தான் சிவப்பியின் பச்சைச் சேலையும் அவள் தாய் மயிலாத்தாவின் சிவப்புச் சேலையும் இறுக முடிபோடப்பட்டு கீழே மடுவுக்குள் ஒரு முறை வீசப்படுகிறது.

சுழலில் மேலே வருகிறான் சந்தோஷ்.

"அதோ... அதோ... டேய் சந்தோஷ்" எல்லோரின் கூச்சலும் வானை எட்டுகிறது. சந்தோஷ் சேலையின் ஒரு முனையைப் பிடித்து விட்டான். அந்த நுனியில் அவன் தொங்க கூட்டம் பூராவும் வழுக்கலில் ஒன்றாய் நின்று வலுகொடுத்து அவனை விழாமல் உயரே தூக்குகிறது.

மேலே வந்த சந்தோஷ் உயிர் தப்பித்த சந்தோஷத்தில் 'ஓ' என்று அழ அவனின் சிநேகிதம் பூராவும் அவனைக் கட்டிப் பிடித்து அழுகிறார்கள்.

எல்லோரின் பார்வையிலும் வெறும் கிழிசல் பாவாடையில் மட்டும் நிற்கிற சிவப்பியும் மயிலாத்தாவும் நாட்டுக் கட்டைகளாகத் தெரியவில்லை. காப்பாற்ற வந்த தெய்வங்களாக வன தேவதைகளாக. சந்தோஷ் கையெடுத்துக் கும்பிடுகிறான் சிவப்பியை. அவள் யௌவனம் மறைப்பின்றி அல்லாடுகிறது. ஆனால் இளைஞர்கள் எல்லோருக்கும் அவர்கள் அன்னையாக தெய்வமாக தெரிகிறார்கள்.

ஈரச் சேலையைப் பிரித்து உடுத்திக் கொண்டு மறுபடியும் தம் வேலையில் ஆழ்ந்து விட்ட அவர்களிருவரையும் நிறுத்தி நன்றி தெரிவிக்கிறவர்களிடம்,

"என்னமோ! சந்தோஷமா அருவியில குளிக்க விளையாட வந்த புள்ளங்க. பத்திரமா பெத்தவங்களுக்குப் புள்ளையா ஊர் போய்ச் சேரணும் கண்ணுகளா. அந்த வெலங்கியப்பன் தான் ஒங்களைக் காப்பாத்தினாருன்னு வச்சுக்கங்க. மடுவுக்குள்ள போன மனுஷன் பொழைக்கவா... என்னமோ நல்ல நேரம். இவளுக்குக் கலியாணம் வச்சிருக்கு அடுத்த மாசம். நல்ல சீலையா நூறு நூத்தம்பது ரூபாயில ரெண்டு எடுத்துக் குடுப்பம்னா முடியலியே. காலம் பூரா கந்தலே உடுத்த வச்சிட்டியே கடவுளேன்னு மனசு நொந்துகிட்டு வெறகை வெட்டிக்கிட்டிருந்தேன் தம்பிகளா. ஒங்க கூச்சலு பெரிசாக் கேட்டுது. ம்... கடவுளு இந்தக் கந்தச் சீலையைப் பழிக்காதேடி மயிலாத்தான்னு இதை வச்சு அருமந்த வாலிபப் புள்ள உயிரைக் காப்பாத்த வச்சுட்டாரு."

என்று சந்தோஷமும் துக்கமும் கலந்த பெருமூச்செறிகிறாள் மயிலாத்தா.

கூட்டம் சிவப்பியின் கல்யாணம் எப்போ என்று கேட்டுக் கொண்டது.

இப்போது காரில் வருகிறவர்கள் கோவை நகரத்தின் கோடீஸ்வரர் சந்தோஷ் டெக்ஸ்டைல்ஸின் அதிபரின் மனைவியும் மகன் சந்தோஷும்தான். காருக்குள் விதம் விதமாய் சிவப்பியும் மயிலாத்தாவும் ஆயுசுக்கும் கட்டுகிற அளவுக்கு பெரும் பெரும் மூட்டைகளாய் சேலைகள். தன் ஒரே மகனைக் காப்பாற்றிய அவர்களிருவருக்கும் தன் நன்றியாக சேலைகளுக்கும் மேலாக தங்கத்திலும் நகைகள் கொண்டு வந்திருக்கிறாள் ராஜலட்சுமியம்மாள்.

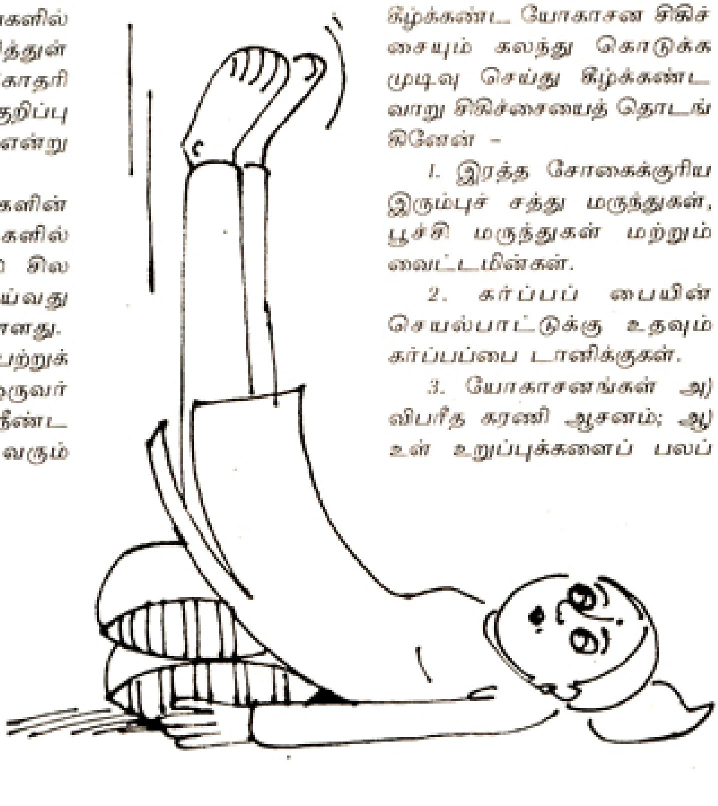
சந்தோஷின் சிநேகிதக் கூட்டம் இப்போது எந்தப் பெண்ணையும் கேலி பேசுவதை நிறுத்தி தாயாய் இல்லையோ வணங்கத் தொடங்கி விட்டது?

நவீன மருத்துவமும், – யோகாசனங்களும்!

நவீன மருத்துவத்தில் பட்டம் பெற்று அரசு மருத்துவராகப் பணி புரிகின்ற நான், யோகாசனங்கள் மற்றும், ஆன்மீகத்தில் இயல்பாகவே ஆர்வமுள்ளவள். கடந்த 10 வருடங்களாக நான் யோகம், தியானம் போன்ற பயிற்சிகளைப் பழகி வருகிறேன். இதிலே உள்ள அற்புதமான ஆற்றல்களை அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்து அனுபவித்த நான், எனது நோயாளிகளுக்கு அளிக்கப்படும் மருத்துவ சிகிச்சையிலே ஒரு பகுதியாக இந்த யோக ஆசனங்களையும் தியான முறைகளையும் பயன்படுத்தியதில் அது பெரும் வெற்றியை அளிப்பதாகக் கண்டேன். எனது அப்படிப்பட்ட அனுபவங்களில் ஒன்றினைக் கீழே விவரித்துள்ளேன். எத்தனையோ சகோதரிகளுக்கு இந்த மருத்துவக் குறிப்பு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

முக்கியமாகப் பெண்களின் மாதவிடாய்க் கோளாறுகளில் மருத்துவ சிகிச்சையோடு சில யோகாசனங்களும் செய்வது மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

என்னிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் குணமடைந்தவர்களில் ஒருவர் ஜெயலட்சுமி. இவருக்கு நீண்ட காலமாக மாதவிடாய் வரும் போது கடுமையான வயிற்று வலியுடன் வாந்தி மயக்கம் ஏற்பட்டுப் பெரும் அவதிக்குள்ளாகி இருந்தார். கடந்த ஒரு வருடமாக மாதவிடாய் வருவதும் நின்று விட்டது. எத்தனையோ மருத்துவர்களிடம் காட்டியும் பயனில்லை. அவர்களில் ஒரு சிலர் கர்ப்பப் பையை எடுப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை என்று கைவிரித்த நேரம் அவர் என்னைத் தேடி வந்தார்.



நான் அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அவருக்குக் கர்ப்பப் பையைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையிலுள்ள பிட்யூட்டரி போன்ற சுரப்பிகளின் சுரப்பு இயக்கமும் சரிவர இல்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டேன். அதோடு அவருக்கு Anaemia எனப்படும் இரத்த சோகை நோயும் இருந்தது. ஸ்கேன் செய்ததில் கர்ப்பப் பையில் கட்டிகளோ, வேறு கோளாறுகளோ இல்லை என்பது தெரிந்தது.

எனவே அவருக்கு மருத்து சிகிச்சையும் கீழ்க்கண்ட யோகாசன சிகிச்சையும் கலந்து கொடுக்க முடிவு செய்து கீழ்க்கண்டவாறு சிகிச்சையைத் தொடங்கினேன் –

1. இரத்த சோகைக்குரிய இரும்புச் சத்து மருந்துகள், பூச்சி மருந்துகள் மற்றும் வைட்டமின்கள்.

2. கர்ப்பப் பையின் செயல்பாட்டுக்கு உதவும் கர்ப்பப்பை டானிக்குகள்.

3. யோகாசனங்கள் அ) விபரீத கரணி ஆசனம்; ஆ) உள் உறுப்புக்களைப் பலப்

படுத்தும் ஆசனம்.

அ) விபரீத கரணி:

இந்த ஆசனம் பலவிதமான சிறப்புகள் கொண்டது. முக்கியமாக பிட்யூட்டரி, தைராய்டு, கணையம் மற்றும் அனைத்து நாளமில்லா சுரப்பிகளையும் சரிவர இயங்கச் செய்யக்கூடியது. செய்யும் முறை கடைசியில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆ) உள் உறுப்புகளை பலப்படுத்தும் ஆசனம் செய்முறை :

1. ஒரு ஜமுக்காளம் தரையில் விரிக்கவும்.

2. அதில் மண்டியிட்டு அமர்ந்து அப்படியே பிட்டங்கள் பாதங்களில் படும் வண்ணம் உட்காரவும். (முகமதிய அன்பர்கள் தொழுகைக்கு உட்காருவது போல)

3. வலது கைப் பெருவிரலை உள்ளங்கையில் மடித்து வைத்து மற்ற நான்கு விரல்களால் அதை மூடும்படி முஷ்டியை மடக்கவும்.

4. இதைப் போல் இடது கையிலும் செய்ய வேண்டும்.

5. மடக்கிய இரண்டு முஷ்டிகளையும் தொப்புளுக்குக் கீழே அடிவயிற்றில் அழுத்தினார் போல் வைக்கவும்.

6. இப்போது மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

7. இழுத்த மூச்சை மெதுவாக வெளியே விட்டவாறு தலையை முன்புறமாகக் குனிந்து கொண்டே போய் மடித்த முழங் கால்களின் மேல் வைத்துச் சிறிது நேரம் இருக்கவும்.

8. பிறகு மூச்சை உள்ளே மெதுவாக இழுத்தவாறு நிமிர்ந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முடிந்தளவு பின்னோக்கி வளைந்து சிறிது நேரம் இருக்கவும்.

9. பிறகு மறுபடி மூச்சை வெளியே விட்டவாறு மெதுவாக நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு வரவும்.

இதுபோல் 5 முதல் 10 தடவை செய்யவும். இந்த சிகிச்சையைக் கடைபிடித்த மறு மாதமே ஆச்சரியப்படத்தக்க விதத்தில் ஜெயலட்சுமிக்கு நின்று போயிருந்த மாதவிலக்கு ஒழுங்காக வர ஆரம்பித்தது. வயிற்றுவலி வாந்தி காணாமல் போயிற்று. அவருக்கு ஒரே மகிழ்ச்சி. எனக்கு ஒரே நன்றி மழை.

மாதவிடாய்க் கோளாறுகளால் அவதிப்படும் எத்தனையோ சகோதரிகள் இந்த சிகிச்சை முறையைக் கையாண்டு பார்க்கலாமே!

குறிப்பு : வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள், கர்ப்பிணிகள், பிரசவம் ஆகி 3 மாதங்களுக்குக் குறைவாக உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்றுச் செய்யலாம்.

அ) விபரீத கரணி ஆசனம்.

செய்யும் முறை:

1. இரண்டு அல்லது மூன்று இலவம் பஞ்சுத் தலையணைகளை விரிப்பின் மீது வைக்கவும்.

2. அதன் மையப்பகுதிக்கும் சற்று முன்புறமாக அதன் மீது உட்கார்ந்து மெதுவாகப் பின்னோக்கி வளைந்து தோள்பட்டை தரையில் இருக்கும்படி வைக்கவும்.

3. கால்களை உயர்த்தி 90° க்குள் கொண்டு வரவும்.

4. கைகள் தலையணையின் பக்கவாட்டில் இருக்கட்டும்.

5. இந்த நிலையில் 25-50 எண்ணும் வரை இருக்கவும்.

6. பிறகு மெதுவாகப் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

(இரண்டையும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் செய்யவும்.)

— டாக்டர் லீலாவதி



கொளு நடக்கும் சமயம் தினமும் கண்டல் மற்றும் கொளுவாயணம் சாப்பிடுவதால் வாயுத் தொல்லை ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு சூடான வெந்நீரில் சீரகத்தைப் போட்டுக் குடித்து விடுங்கள். சீரகத்தையும் உப்பையும் நசுக்கி வெறும் வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டாலும் நன்றாக இருக்கும்.

- தாரா ஷீலா

எங்கு வாங்குவீர்?



மேலே உள்ள பொருட்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களுமே சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் சுபிக்ஷாவில் மட்டும்தான் கிடைக்கிறது. சுபிக்ஷா இன்று எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களின் விற்பனையிலும் சென்னையில் No.1.

Chennai's Largest

Subhiksha

Pay Less ... Always

மருந்துகளுக்கு **10%** தள்ளுபடி

புதிய சுபிக்ஷாக்கள்:

சேலையூர்
11, கேம்ப் ரோட்

பெரம்பூர்
13&14, குருமூர்த்தி கார்டன் தெரு

பாடி
4, எம்.டி.எச். ரோடு

கிழக்கு தாம்பரம்
2, 2வது மெயின் ரோடு, சிட்லபாக்கம் சானடோரியம், ரயிலடி அருகில்

பெரவள்ளூர்
33, S.R.P.கோயில் தெரு, ஜவகர் நகர்

- அடையார் 68/5, மச்சர்ஸ் காலனி.
- அண்ணாநகர் W-125, 3வது அவென்யூ
- அண்ணாநகர் (மே)1944, 18வது மெயின்
- அசோக் நகர் 32, முதல் அவென்யூ
- அரும்பாக்கம் D-103 MMDA காலனி
- ஆதம்பாக்கம் 1/C கருணீகர் தெரு
- ஆதம்பாக்கம் 15 பழண்டியம்மன் கோயில் தெரு
- ஆள்வார்பேட் 101 டி.டி.கே. சாலை
- எழும்பூர் 22 எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை.
- குரோம்பேட்டை 81 ராதா நகர் மெயின் ரோடு
- கீழ்பாக்கம் 20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை
- கோடம்பாக்கம் 332, ஆற்காடு சாலை.
- சாலிக்கிராமம் 7/4, அருணாச்சலம் சாலை.
- தி.நகர் 12 தணிகாச்சலம் ரோடு
- திருவான்மியூர் 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்.
- விருகம்பாக்கம் 50/1 காளியம்மன் கோயில் தெரு
- வேளச்சேரி 137 வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு
- நங்கநல்லூர் 140, காலேஜ் ரோடு.
- நுங்கம்பாக்கம் 114, வில்லேஜ் ரோடு.
- பெசன்ட் நகர் 2, எல்லையம்மன்கோயில் தெரு.
- மடிப்பாக்கம் 1/A4, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு
- மந்தைவெளி 113, ஆர்.கே. மடம் சாலை.
- மவுண்ட் ரோடு 2, வெல்டர்ஸ் ஸ்ட்ரீட்.
- மயிலாப்பூர் 4/1, பீமசேனா கார்டன் தெரு.
- போரூர் 221 மவுண்ட் பூந்தமல்லி ரோடு
- மேற்கு மாம்பலம் 15, பிருந்தாவன் தெரு.
- மேற்கு மாம்பலம் 15/1, தம்பையா ரோடு

சென்னையில் 32 சுபிக்ஷாக்கள்

☎ 4910392

இந்தியன் தாத்தா!

கிருஷ்ணன் மிக இனிய சுபாவம் கொண்டவர். மனைவியிடம் எந்த விஷயத்தையும் கலந்து பேசி செயல்படுபவர். மகன்களை தோழர்களாக பாவித்து நடத்துபவர். அவர் எங்கு இருந்தாலும், அந்த இடம் கலகலப்பாக இருக்கும். பார்ப்போருக்கு அவர் எல்லா விஷயங்களையும் எளிதாக எடுத்துக் கொள்பவராகத் தெரிந்தாலும், மனதளவில் அனைத்தையும் ஆராய்ந்து பார்த்து நடந்து கொள்ளும் சுபாவம் கொண்டவர். அவரது இந்தப் பண்பே இன்று அவர் வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய கண்டத்தை கடக்க உதவியுள்ளது.

வாழ்க்கையில் எதையும் ஒழுங்கு முறையாக கடைபிடித்து வாழ்ந்து வந்தவர் கிருஷ்ணன். அதன்படி அன்றாடம் காலை ஒரு தரம் மலம் கழிப்பதையே பல வருட பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தவருக்கு சில நாட்களாக இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை, ஒரு நாளில் இரண்டு முறை என்று ஒழுங்கு முறையில்லாது மலம் கழித்ததில் உடலில் ஒரு தளர்ச்சி தோன்றத் தொடங்கியது. வழக்கம் போல் காலையிலும் மாலையிலும் 'வாக்' போக முடியவில்லை.

“இதற்கெல்லாம் மனசு விட்டுப் போக வேண்டாம்பா! இப்போது நிறைய இயற்கை மூலிகைகளினால் செய்த மருந்துகள் கிடைக்கிறது. அதை இரவு சாப்பிட்டால் காலையில் ஒழுங்காக மலம் கழிந்து விடும். நான் பார்த்து வாங்கி வருகிறேன்” என்றார் கிருஷ்ணனின் கடைசி மகன் ராமநாதன். அவர் ஒரு மெடிக்கல் ரெப்ரெசென்டேடிவ்வாக பணிபுரிவதனால் ஆறுதலாகக் கூறினார்.

அவற்றையெல்லாம் சாப்பிட்டு பார்த்தாயிற்று. இயற்கை வைத்திய முறை, கை வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம் எவையும் கை கொடுக்கவில்லை. கிருஷ்ணன் உடல் நாளுக்கு நாள் இளைத்து வந்தது. இந்த நிலையில் என்றைக்கு மலம் கழிக்கவில்லையோ அன்று சீதனமாக அதாவது சளி போன்று போயிற்று. இவையெல்லாம் கிருஷ்ணனின் மனதை அரித்துக் கொண்டிருந்த சமயம், நம்முடைய இதழில் இதே போல இன்னொரு பெண்மணிக்கு சிகிச்சை செய்துள்ளதைப் பற்றி டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார் எழுதியுள்ளதைப் படித்தார். தன்னுடைய மகனிடம் சொல்லி டாக்டரிடம் அப்பாயின்ட்மெண்ட்டும் வாங்கி விட்டார்.



அதிகாலை எழுந்து காலாற நடக்கச் சென்ற போது மனம் லேசானது போல் தோன்றிற்று. “நல்ல டாக்டரிடம் காட்டி விடுவோம். நிச்சயம் நல்ல முடிவு கிடைக்கும். யாருக்கும் தொந்தரவு கொடுக்காமல் இருக்கும்படி பகவான் நம்மை வைக்க வேண்டும்” என்று நினைத்துக் கொண்டார். மாலையில் மகனுடன் சென்னை புது ஆவடி

ரோடில் உள்ள 'ரிஜிட்' மருத்துவமனைக்குச் சென்றார்.

"வாங்க சார்! சொல்லுங்க உங்களுக்கு என்ன ப்ராப்ளம்?' என்றார் டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார்.

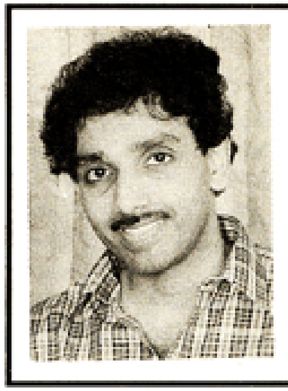
"எனது வழக்கமான முறைக்கு மாறாக மலம் கழிக்கும் முறை மாறுபடுகிறது. சில



சமயம் சளி போன்று வெளிப்படுகிறது. சித பேதியா என்று தெரியவில்லை. அலட்சியமாக விட்டுவிட்டு பிறகு புற்று நோய் போல் பெரிய வியாதிக்குக் கொண்டு போய் விட்டுக் கொள்ளக் கூடாதில்லையா?'' என்றார் கிருஷ்ணன்.

"அதெல்லாம் இருக்காது சார். நீங்கள் ஏன் இப்படி பெரிதாக நினைத்து கவலைப்படுகிறீர்கள்? வந்து இங்கு படுத்துக் கொள்ளுங்கள். நான் பரிசோதனை செய்து பார்க்கிறேன்'' என்றார் டாக்டர்.

ஆசன வாயில் கை விட்டு பார்த்ததும் டாக்டருக்கு லேசான அதிர்ச்சி. தனது கவலையைத் தீர்மானப்படுத்திக் கொள்ள, கிருஷ்ணனுக்கு 'கொலனோஸ்கோபி' பரிசோதனை செய்து கொள்ளக் கூறினார். ஒரு ஸ்பெஷல் பவுடர் இரண்டு லிட்டர்


• டாக்டர் ராஜ்குமார்

நீருடன் கலந்து கொடுக்கப்பட்டது. இதன் மூலம் பெருங்குடல் ஆரம்பம் முதல் ஆசன வாய் வரை சுத்தம் செய்யப்படும். அதன் பிறகு 'கொலனோஸ்கோபி' முறையில் ஆசன வாயினுள் ஒரு கருவி நுழைக்கப்பட்டு நன்றாக ஆராயப்பட்டது. பரிசோதனை முடிவுகள் வந்ததும் கிருஷ்ணனின் மகனை அழைத்து டாக்டர் ராஜ்குமார்,

"உங்கள் தந்தைக்கு ஆசன வாயில் புற்று நோய் ஏற்பட்டுள்ளது. 'ரெக்டம் கேன்சர்' (Rectum cancer) எனப்படும் இந்த நோயின் ஆரம்ப நிலையில் இருக்கிறார். இதை அவரிடம் பக்குவமாக எடுத்துக் கூறுங்கள்'' என்றார்.

"என் தந்தை எதையும் தைரியமாக எடுத்துக் கொள்வார் டாக்டர். நீங்களே கூறுங்கள்'' என்றார் ராமநாதன்.

"சரி உள்ளே அவரை வரச் சொல்லுங்கள்."

உள்ளே வந்து அமர்ந்த கிருஷ்ணனை முதுகில் ஆதரவாக தட்டிய டாக்டர்,

"சார், நீங்கள் எனக்கு தாத்தா போன்றவர். உங்களிடம் ஒரு விஷயம் சொல்லணும்'' என்றார்.

"எனக்கு என்ன உடம்பு என்று தைரியமாகக் கூறுங்கள் டாக்டர்!நான் பயப்பட மாட்டேன்."

"வெரி குட்! உங்களுக்கு ஆசன வாயின் வாய்ப் பகுதிக்கு சற்று மேலே சிறிய அளவில் புற்று நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனை அறுவை சிகிச்சை செய்து சரி செய்ய வேண்டும். இதன் தீவிரத்தை மேலும் சில பரிசோதனைகள் செய்து, அதன் முடிவுகளின் படி சிகிச்சை செய்வோம்'' என்றார்.

"இது ஒரு மேஜர் ஆபரேஷனா டாக்டர்?"

"ஆமாம் சார். நிச்சயமாக இது ஒரு பெரிய அறுவை சிகிச்சைதான்!"

"டாக்டர், நான் ஒரு தனி மனிதன் அல்ல. ஒரு குடும்பத்தின் அங்கம். என் மனைவியிடம்

இது பற்றிப் பேச வேண்டும். அவளிடம் கலந்தாலோசித்து, அவளிடம், 'பர்மிஷன்' பெற்றுக் கொண்டு திரும்பி அடுத்த வாரம் வரு கிறேன்" என்று சிரித்தார் கிருஷ்ணன்.

இந்த நிலையிலும் அவர் மனத்தில் உள்ள உறுதியைக் கண்டு வியந்தார் டாக்டர். மனைவி, மகன்கள், மகளுடன் கலந்து பேசி விட்டு அடுத்த வாரம் வந்தார் கிருஷ்ணன்.

அவருக்குப் புற்று நோய் ஏற்கெனவே வேறு இடங்களுக்கு பரவவில்லையா, அதிக இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் தாக்க வில்லையா, இத்தனை பெரிய அறுவை சிகிச் சையை அவர் உடல் தாங்குமா போன்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற கிருஷ்ணனுக்கு மேலும் பல பரிசோனைகள் செய்யப்பட்டன. அந்த முடிவுகளைப் பார்த்த டாக்டர்.



சென்ற இதழில் ஒரு சகோதரி மூக்கில் நீர் வடிதலுக்கு, மஞ்சளை சுட்டு நுகருமாறு எழுதியிருந்தார். அதேபோல ஒரே ஒரு மிளகை ஊசி முனையில் குத்தி, விளக்கில் சுட்டு, அதன் புகையை உள்ளுக்கிழுத்தால் உடனே பலன் தெரியும்.

— விஜயராணி

"நல்லவேளை மிஸ்டர் கிருஷ்ணன். உங்க ளுக்கு இருந்த சமயோசித புத்தியினால், புற்று நோயின் ஆரம்ப நிலையிலேயே வந்து விட்டீர் கள். புற்று நோய் உடலின் எந்தப் பகுதிக்கும் பரவவில்லை. மேலும் உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கு. சர்க்கரை நோய் இல்லை. இருதயமும் நல்ல நிலையில் இருக் கிறது. அதனால் உங்களுக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை வைத்துக் கொள்ளலாம்" என்றார்.

அறுவை சிகிச்சைக்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டன. கிருஷ்ணனின் இரத்த வகை பரிசோதிக்கப்பட்டு தகுந்த இரத்தம் வங்கியி லிருந்து வரவழைக்கப்பட்டது. தந்தையை அட்மிட் செய்ய வந்திருந்த மகன் இராம நாதனை டாக்டர் அழைத்தார்.

"உங்கள் அப்பாவிற்கு ஆசன வாயின் கீழ்ப் பகுதியில் புற்று நோய் ஏற்பட்டிருப்பதால் அதை அறுவை சிகிச்சை செய்து நீக்கப் போகி றோம். இந்த நோய் பெருங்குடலின் கடைசியில் ஆசன வாயிற்கு கொஞ்சம் மேல் பகுதியில் ஏற்பட்டிருந்தால், சாதாரணமாக வெட்டி தைக்கலாம். ஆனால் கீழே ஏற்பட்டுள்ளதால் வெட்டி தைக்க முடியாது."

"என்ன சொல்றீங்க டாக்டர்?"

"கவலைப்படாதீங்க. அதனால் இரண்டு தீர்வுகள் இருக்கிறது. ஒன்று ஆசன வாயையும் சேர்த்து நீக்கி விட்டு, மலம் வெளியே பை ஒன்றில் சேரும் வழி செய்வது. அந்தப் பையை மாற்றிக் கொள்ள பழகிக்கணும். மற்றொன்று, தையல் போடுவது போன்றே நூற்றுக்கணக் கான ஸ்டாப்ளர் பின்களை செய்யும் ஒரு ஸ்பெஷல் 'கன்' என்ற கருவியைக் கொண்டு, டைடானியம் என்ற உலோக பின்களால் ஆசன வாயின் கடைசிப் பகுதியை பெருங் குடலின் கடைசியுடன் இணைப்பது. இதில் சில ஆயிரங்கள் அதிகமாக செலவழிக்க வேண்டி வரும்" என்றார் டாக்டர்.

"இந்த மட்டும் பணம் செலவழித்தாலும் தர மாக வாழ நல்ல வழி இருக்கிறதே டாக்டர்? நீங்கள் இரண்டாவது கூறிய முறையிலேயே அறுவை சிகிச்சை செய் யுங்கள். செலவைப் பற்றிக் கவலையில்லை. அப்பாவின் வாழ்க்கை சௌகரியமாக இருப்பது தான் முக்கியம்" என்றார் ராமநாதன்.

செவ்வாய்க்கிழமை இரவு ஒன்பதரை மணிக்கு அறுவை சிகிச்சை தொடங்கியது. மயக்க மருந்து நிபுணர்கள் ஜோதிமணி, சாமுவல்லா, அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்கள் டாக்டர் சுப்பிரமணியம் ஆகியோர் இணைந்து செயல்பட, டாக்டர், ஜே.எஸ். ராஜ்குமார் அறுவை சிகிச்சையைத் தொடங்கினார்.

வயிற்றுப் பகுதி திறக்கப்பட்டு, பெருங்குடல் பாதிக்கப்பட்ட பகுதி வெட்டி நீக்கப்பட்டது. வினோத முறையில் ஸ்டாப்ளர் பின்களை 'பின்' செய்யும் ஸ்பெஷல் 'கன்' கொண்டு ஆசன வாய் இணைக்கப்பட்டது. சரியாகப் பொருந்தினால் அழகாக வளையம் போன்ற நிலை ஏற்படும். எதிர்பார்த்தபடி வளையம் சரியாக ஏற்பட்டு விட்டது. கீழ்ப்பகுதி வரை வெட்டப்பட்டதற்கு ஸ்டாப்ளர் வசதி மட்டும் இல்லாதிருந்தால், வாழ்நாள் முழுதும் மலம் கழிக்கும் பை வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டிருக்கும். வெற்றிகரமாக இரவு

செப்டெம்பர் மங்கையர் மலரில் ஒரு சகோதரி எழுதியிருப்பதைப் போல வில்வ மரத்தின் எல்லா பாகங்களும் மருத்துவ குணம் உடையதுதான். தினமும் காலையில் 5 வில்வ இலையும் 2 மிளகும் வைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும். இப்படி நாற்பது நாள் சாப்பிட்டால் தீராத சளி, கபம், இருமல் நிச்சயம் போய்விடும். மாதவிடாய் ஒழுங்காக வந்து, தீட்டும் நன்றாக வெளியேறி உடலை புத்துணர்ச்சி பெற உதவும். கொலஸ்ட்ரால் நிச்சயம் குறையும். இலையை பல்லால் மென்று தின்பதால் பல் வலியே வராது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



இரண்டு மணிக்கு அறுவை சிகிச்சை முடிந்தது.

இரண்டு நாள் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்த பிறகு, சாதாரண அறையில் ஒரு வாரம் இருந்தார் கிருஷ்ணன். டாக்டர்கள், நர்சுகள், வார்டு பையன்களின் கவனிப்பில் உடல் நலம் தேறினார். வீட்டுக்குக் கிளம்ப இருந்த கிருஷ்ணனிடம் வந்த டாக்டர்,

"என்ன உடம்பு தேறியாச்சா? ப்ராப்ளம் ஏதும் இல்லையே?"

"நான் நல்லா குணமாயிட்டேன் டாக்டர். சாதாரணமா சாப்பிடறேன். சாதாரணமா மலம் கழிக்கிறேன். மனசு பாரமெல்லாம் இறங்கி நிம்மதியாயிடுத்து. மாதக் கணக்கில் நோய்வாய்ப்பட்டு மண்ணோடு மண்ணாய் போயிருப்பேன்" என்று நன்றி தெரிவித்தார்.

"உங்கள் சமயோசித புத்தி, ஆராய்ந்து கண்டு பிடிக்கும் திறமை, மனோ தைரியம் இவைதான் உங்களை காப்பாற்றி இருக்கிறது. உங்களுக்கு எங்கள் மருத்துவமனையில் பணி புரிபவர்களிடையே என்ன பெயர் தெரியுமா? "இந்தியன் தாத்தா" என்று கூறி சிரித்தார் டாக்டர்.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்...

வயதான காலத்தில் ஆசன வாயின் அருகே உள்ள நரம்புகள் தளர்ந்து போய் விடும். இதனால் வயதானவர்களுக்கு மலம் கழிப்பது அநேகமாக சிரமமாகத்தான் இருக்கும். நல்ல நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு, காய்கறி, பழங்கள், இவற்றை ஜீரணிக்கும் சக்தி இருந்தால், அதை சாப்பிட்டு மலச்சிக்கல் வராமல் தவிர்க்கலாம். ஆனால் அநேகமாக, வயதானவர்களுக்கு இவை ஒத்துக் கொள்ளாது.

வயதானவர்கள் தினமும் மலம் கழிக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஆனால் அவர்களின் வழக்கமான இயல்பு வாழ்க்கையில் மாறுதல் ஏற்பட்டால், மலம் வித்தியாசமாக இரத்தம், சளி இவற்றுடன் கலந்திருந்தால் உடனே கவனிக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருப்பது மூல நோய்தான் என்று தீர்மானிக்க வேண்டியது கோயிலில் பார்க்கும் தெரிந்தவர்களோ, 'வாக்' போகும்போது உடன் வரும் நண்பர்களோ அல்ல.

அதற்கு மேலும் தெளிவு பெற, 'கோலனோஸ்கோபி' என்ற முறையில் ஆராய்வதால் தீர்மானமாக தெரிந்து விடும். ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து பணிபுரிபவர்களுக்கும், பரம்பரை பரம்பரையாக மூல நோய் உள்ளவர்களுக்கும் மூல நோய் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

மலத்தில் இரத்தமோ, சீதளமோ தென்பட்டால் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்க வாய்ப்புண்டு. முன்னாளில், 'ரெக்டம் கான்சர்' என்ற வகை ஆசன வாய் புற்றுநோய் மேல் நாடுகளில் அதிகம் காணப்படும் ஒன்று. இன்று நமது நாட்டிலும் பலர் இந்நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு நம் நாட்டினரின் உணவுப் பழக்கம் மேல் நாட்டினரினைப் போல் மாறுபடுவது ஒரு முக்கிய காரணம்.

அந்நாளில் ஐம்பது முதல் அறுபது வயது வாழ்ந்தாலே நல்ல நீண்ட ஆயுள் எனக் கருதப்பட்டது. இப்போது ஒரு மனிதனின் சராசரி ஆயுள் எழுபது முதல் எண்பது என மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தினால் நீண்டுள்ளது. இன்று வயதானவர்களுக்குச் சிகிச்சையளிக்க எனத் தனி சிகிச்சைப் பிரிவு (Geriatric Department) கூட இயங்குகிறது. அதனால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும் முதியவர்கள் டாக்டரிடம் வரத் தயங்காதீர்கள்!"

- ஜே. எஸ். ராஜ்குமார்

பேட்டி, கதை வடிவம் :

எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

ஒரு நவராத்திரியின் போது



நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நவராத்திரியின் போது நடந்தது அந்த நிகழ்ச்சி. ஒவ்வொரு நவராத்திரியின் போதும் எங்களுக்கும் கீதாஞ்சலியின் நினைவு தவறாமல் வரும்!

எங்கள் வீட்டுக்கு ஐந்து வீடு தள்ளியிருந்த வீட்டில்தான் கீதாஞ்சலியின் குடும்பத்தினர் வசித்து வந்தனர். அப்போது கீதாஞ்சலிக்கு வயது நான்கு. எப்போதும் 'துருதுரு'வென்று இருப்பாள். எந்தப் பண்டிகை நாட்களிலும் அவள் எங்கள் வீட்டில்தான் வந்து 'லூட்டி' அடித்துக் கொண்டிருப்பாள். அதுவும் நவராத்திரிக்காக எங்கள் வீட்டில் கொலு வைக்கும் ஆரம்ப நாளிலிருந்து விஜயதசமி வரை, காலையில் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்தால் இரவுதான் அவர்கள் வீட்டுக்குச் செல்வாள்.

அப்படித்தான் அந்த வருட நவராத்திரியின்போது ஒரு நாள், பட்டுப் பாவாடை, பட்டுச் சட்டையில் எங்கள் வீடு முழுவதும் ஆடி, ஓடி, பாடிக் கொண்டு இருந்தாள். கொலுப் பார்க்க வந்து செல்பவர்களுக்கெல்லாம் சுண்டல், இனிப்பு ஆகியவைகளை 'நான்தான் கொடுப்பேன்... நான்தான் கொடுப்பேன்' என்று அவளே எடுத்து எடுத்து விநியோகம் செய்து கொண்டிருந்தாள்.

கூட்டம் ஓய்ந்து எல்லோரும் சென்று விட்ட பிறகு இரவு பத்து மணிக்கு மேல் இருக்கும். அப்போது கீதாஞ்சலியின் தாயார் வந்து, "கீதா, கீதா" என்று கூப்பிட்ட போதுதான் 'கீதாஞ்சலி சொல்லாமல் கூடப் போய்விட்டாளே' என்று பேசிக் கொண்டிருந்த எங்களுக்குத் 'திக்'கென்றது! கீதாஞ்சலி அவள் வீட்டுக்குச் செல்லவில்லை! அப்படியானால் அவள் எங்கே போனாள்?

அக்கம் பக்க வீடுகள், எதிரில் இருந்த கோவில், உறவினர் வீடுகள் என்று எல்லோரும் சேர்ந்து தேட ஆரம்பித்தோம்... எங்கு தேடியும் அவளைக் காணவேயில்லை! கீதாஞ்சலி மெல்லிய தங்கச் செயின் ஒன்று போட்டிருந்தாள்... அதற்காக யாராவது அவளைக் கடத்திப் போய்விட்டார்களா? எல்லோரும் அழவே ஆரம்பித்து விட்டோம்.



இரவு பனிரெண்டு மணிக்கு மேல் ஆகிவிட்டது! கீதாஞ்சலியின் தாயார் அழுது அழுது மயக்கத்தில் படுத்து விட்டார்! விடிந்தவுடன் போலீஸில் போய் சொல்லலாம் என முடிவு செய்தோம். செய்து வைத்த இரவு உணவு யாரும் சாப்பிடாததால் அப்படியே கிடந்தது.

அப்போதுதான்... கொலுபடிக்கு விரித்திருந்த துணியை விலக்கிக் கொண்டு.. கொலுப் படிகளுக்கு அடியில் இருந்து கொட்டாவி விட்டபடி வந்து எங்கள் முன் நின்றாள் கீதாஞ்சலி!

"எனக்குத் தூக்கமா வந்தது.. வெளியிலே படுத்தா கொசுக் கடிக்கும்னுதான் கொலுப்படிக்கடியில் போய் படுத்துக்கிட்டேன். அங்கே கொசுவே வரலை!" என்றாள் அவள்! நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டோம்!

— சுசீலா பொன்னுசாமி, உடுமலை.

வாழ்த்துகிறோம்



டாக்டர் S.M. பாலாஜி MDS
(முகச்சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்)

ஜப்பானின் Fukuoka நகரில் நடைப்பெற்ற நான்காவது ஆசிய பசிபிக் அண்ணப்பிளவு மற்றும் உதடுபிளவு அறுவை சிகிச்சை மாநாட்டில், (The 4th Asian Pacific Cleft lip & Palate Conference) மற்றும் கொரியா நாட்டின் புகழ் பெற்ற சீயோல் தேசிய பல்கலைக் கழகத்திலும், அதன் பின் சீன நாட்டின் தாபேய் நகரில் அமைந்துள்ள தைவான் பல்கலைக் கழகத்திலும் தனது புதிய அறுவை சிகிச்சை முறைகளை வீடியோ படங்கள் மூலம் விளக்க உரை ஆற்றியும், சிறப்புரை தந்தும் முதன்மை பெற்று நம் நாட்டின் பெருமையை வெளிநாட்டில் நிலைநிறுத்தி வெற்றியுடன் திரும்பும் புகழ் பெற்ற முகச்சீரமைப்பு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பேராசிரியர் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி அவர்களை வாழ்த்தி அன்புடன் வரவேற்கிறோம்.

மருத்துவ குழு மற்றும் ஊழியர்கள்

பாலாஜி முகச்சீரமைப்பு மற்றும் பல் இம்பளாண்ட் மருத்துவமனை

30/1, கவிஞர் பாரதிதாசன் சாலை, (S.I.E.T. கல்லூரி எதிரில்),
தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
போன் : 4364136, 4331696, 4326622, 4326623 பேக்ஸ் : 0091-44-4322907
E-mail : smbalaji@md2.vsnl.net.in



பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது உடல்!

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

"ஆக்குகின்றான் முன்
பிரிந்த இரு பத்து
ஐந்து
ஆக்குகின்றான்
அவன் ஆதி எம்
ஆருயிர்
ஆக்குகின்றான்
கர்ப்பக் கோளகை
உள் இருந்து"
– திருமூலர்

கருப்பையினுள் ஒரு குழந்தையை உருவாக்க முதல் முயற்சியாக உடலை உருவாக்க முயற்சி எடுக்கப்படுகிறது. விந்தணுவும் கருவும் சேர்ந்து ஒன்றாகி பிறகு பலப்பல செல்களாக வளர்ந்து பிறகு அவயங்களாக உருவாகின்றன. இந்த அவயங்களாக உருவாக, ஆரம்ப நிலையில் மூன்று பகுதிகளாக பிரிந்து வளர ஆரம்பிக்கின்றன. இருதயம் துடிக்க ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தையின் மூளையும் வேலை செய்யத் துவங்குகிறது. இவையெல்லாம் எப்படி தூண்டப்படுகிறது?

பச்சைக் குழந்தைக்குப் பாலைப் பசுவிடமிருந்து கறக்கவோ பக்குவமாக காய்ச்சவோ தெரியாது. திறமையும் கிடையாது. தாயார் பாலைக் காய்ச்சி பக்குவமாக புகட்டினால், சாப்பிடுகிறது. இது போலவே உடலுக்குத் தேவையான உயிரை இறைவன்தான் உண்டாக்கித் தர வேண்டியுள்ளது.

திருமூலர் – உயிர் உருவாகுவதை விளக்கமாக கூறியுள்ளதைப் பார்ப்போம்.

"ஆக்குகின்றான் முன் பிரிந்த இரு-பத்து- ஐந்து."

ஒருவன் இறக்கும் போது உடலைவிட்டு உயிர் பிரிகிறது. இதனைத்தான் "முன் பிரிந்த" என்ற வார்த்தைகளால் விளக்குகிறார். முன்பு பிரிந்து போன "இரு - பத்து - ஐந்து" இப்போது மீண்டும் ஒன்று சேர்கிறது என்ற தத்துவத்தை இங்கு கூறுகிறார்.

இந்த இரு-பத்து-ஐந்து என்பதனை நமது இலக்கிய - இதிகாசங்களில் எவை எவற்றைக் குறிக்கிறது என்று சற்று பார்ப்போம்.

பூதம் ஐந்து
புலன் ஐந்து
ஞானேந்திரியம் ஐந்து
கன்மேந்திரியம் ஐந்து
காணம் நான்கு
புருட தத்துவம் ஒன்று

இவை எல்லாம் உடலை விட்டுப் பிரியும் போது உயிர் பிரிகிறது. விஞ்ஞான ரீதியாக இதனை Cell Death என்று கூறுகிறோம்.

இவற்றில் பஞ்ச பூதங்களான நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், அக்னி, இவைகளால்தான் உடல் உருவாகியுள்ளது என்பது இந்திய மருத்துவத்தின் எல்லா பிரிவுகளிலும் சொல்லப்பட்ட ஒன்று. ஆங்கில மருத்துவத்தில் இந்த முறையைப் பற்றி ஆணித்தரமாக எதுவும் சொல்லவில்லை. எனினும் ஒவ்வொரு செல்லிலும் இவை எல்லாம் இருப்பதைக் காண முடிகிறது.

1. நிலம் – Protein matrix
2. நீர் – Water in cell
3. காற்று – Oxygen, Nitrogen, Nitric Oxide
4. அக்னி – Calories from Glucose
5. ஆகாயம் – Vacuoles in Cytoplasm.

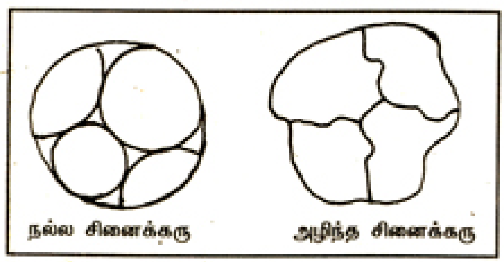
இந்த ஐந்து பொருள்களும் சரியாக பொருந்தினால்தான் செல் உயிருள்ளதாகக் கருதப்படும். இவற்றினை சரியாக பொருத்துவது எப்படி நடத்தப்படுகிறது? எப்படி துவங்குகிறது?

சினைக் குழாயில் கருவும் விந்தணுவும் கூடி, முத்தைப் போல ஒரு அழகான கோளம் உருவாகிறது. இரண்டாக பிரிகிறது. பிறகு 4 - 8, 16 - 32, 64 - 128 எனப் பிரிந்து வளருகிறது. இதில் "4 செல்" நிலையில்தான் சினைப்பட்ட கரு குழந்தையாக வளர்வதற்குத் தேவையான ஜீவ சக்தி ஜீன்கள் மூலமாக உருவாக்கப்படுகின்றன. இதனையும் திருமூலர் "கரு ஐந்துடன் ஆட்டி" என்ற வரியிலும், 'ஐந்தனுள் ஆனது பிண்டமே' "முதல் ஐந்தும் ஈனாந்தொடு சேர்ந்து' என்ற வரிகளிலும் உணர்த்தியுள்ளார்.

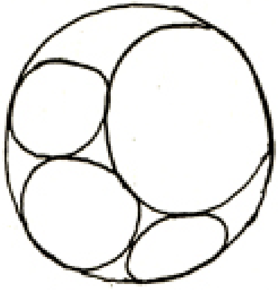
'4 செல்' நிலையில் ஜீவசக்தி, ஜீன்கள் மூலம் ஊட்டப்படுவதை, சாதாரணமாக காணவே இயலாது. சோதனைக் குழாய் முறையில் குழந்தை உருவாக்க ஆரம்பித்த நாள் முதலாக, இந்த நிலையில் கருவளர்ச்சியை சீராகக் கொண்டு செல்வது ஒரு சவாலாகவே இருந்து வருகிறது. பல சோதனைக் குழாய் கூடங்களில் '4' செல் நிலையை எட்டிவிட முடிகிறது. அடுத்த நிலையான 8 - 16, 12 - 32 என்ற நிலையில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால்....

1. சினை அழிகிறது அல்லது – (படம் – 1)

(படம் - 1)

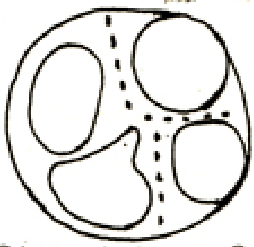


2. சினை தாறுமாறாக வளர்கிறது அல்லது – (படம் – 2)



(படம் - 2) தாறுமாறாக வளரும் செல்கள்

3. செல்கள் பிரிந்து விடுகின்றன – (படம் – 3)

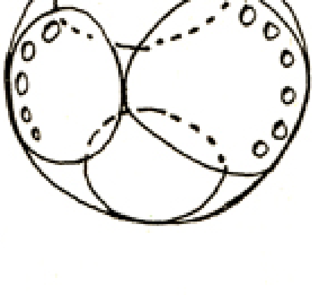


(படம் - 3) பிரிந்த சினைக்கரு

இந்த மாற்றங்களை தெரிந்து கொண்ட பிறகு, நன்கு வளர்ந்த சினைக்கருவை மட்டுமே தற்போது கருப்பையில் செலுத்துகிறோம். '4 செல்' நிலையில் உருவாகும் 'ஜீவசக்தி ஜீன்களை' 'சோதனைக் குழாயின் தந்தை' என போற்றப்படும் Prof. எட்வர்ட் அவர்கள் கண்டு பிடித்து, கடந்த ஏப்ரல் மாதம் ஆஸ்திரேலியாவில் நடந்த உலக மகாநாட்டில் விபரங்களை வெளியிட்டார். இந்த ஜீன்கள், சினைக்கரு வளர்ந்திடவும், கருக்குழியில் பதிந்திடவும் உதவும் விதமாக எவ்வாறு செயல்படலாம் என்றும் விளக்கினார்.

4 செல் நிலையில் உண்டாகும் ஜீன்கள் வேறு வேறு அளவில் உருவாகின்றன. இவற்றின் திறனும் மாறுபட்டுள்ளன. மேலும் 4 செல்லிலும் ஒரே அளவில் பொருந்தியிருப்பதில்லை.

முதலில் ஒரு செல்லில் 5 ஜீன்கள் உருவாகின்றன. இரண்டாவதாக இரண்டு செல்களில் சிறு சிறு ஜீன்கள் தோன்றுகின்றன. 4வது செல்லில் ஜீன் எதுவும் காணப்படுவதில்லை. (படம் – 4)



(படம் - 4)

Free **ANNIVERSARY** *Gift*

SALE

HAPPY DIWALI

தென்னிந்திய பாரம்பரியம் மிக்க கோலாபூர்
ஆண்டிக் கோல்டு ஜீவல்லரி நகைகள் கிடைக்கும்

- நல் முத்து
- நல் பவளம்
- துளசி ஆபரணங்கள்
- ஆண்டிக் ஆபரணங்கள்
- நவரத்தின மாலைகள்
- ரூபி ஜேட் எமரால்டு மாலைகள்
- மிக்கி மோட்டா முத்துக்கள்
- Emerald Ruby Sets.
- Oxidised Jewellery, Etc.



OFFER
10% to 20%
TILL DIWALI

*ரூ. 1000க்குமேல் நகை வாங்குவோர்களுக்கு சிறப்பு பரிசு இலவசமாக வழங்கப்படும்

உங்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியும் செல்வமும் செழித்திட அதிஷ்ட கல் அணிந்து செழிப்பாக வாழ்ந்திடுங்கள்.

நாங்கள் அன்புடனும் அருள் வாக்குடனும் எங்கள் முதல்தர ஜோதிட வல்லுனர்களை கொண்டு உங்கள் ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் கிரக நிலைக்கு ஏற்ப பிரச்சினைகளுக்கு நல்ல தீர்வு காணகிறோம்.

நேரில் வரும் அன்பர்களுக்கு ஜாதகத்தின் அடிப்படையில் எந்த ராசி கற்கள் அணியலாம் என்பதற்கு ரூ. 101/- மட்டும் வெளியூர் அன்பர்களுக்கு கூடுதலாக தபால் செலவு ரூ. 45/- மட்டும்.வெளிநாட்டில் வசிக்கும் அன்பர்களுக்கு US $ 10 (அ) ரூ. 400ம் D.D./M.O. வை K.V. NARAYANA என்ற பெயரில் உடன் உங்கள் பிரச்சினைகளையும், ஜாதகத்தின் நகலையும் எடுத்து அனுப்பி முழு பலன்களையும் பெறலாம்.

அதிர்ஷ்ட கல் அணிவதால் நலமே

NARAYANA PEARLS, GEMS & JEWELS

"SUDHA'S PARADISE" **62, Pondy Bazaar,** (Opp. Maya's Plaza),
Below Karur Vysya Bank, T. Nagar, Chennai - 600 017. Tel : 432 26 44, 433 10 60
E-mail : narayanapearls&gems@gemsassociates.com
Visit our Web site : www.gemsassociates.com/narayanapearls&gems
Sundays also open (11 am to 4 pm) We Accept Credit Cards

எங்களுடைய பெயரை பயன்படுத்தி கண்காட்சி விற்பனை செய்பவர்களுக்கும் எங்களுக்கும் எவ்விதமான தொடர்பும் இல்லை.

WE HAVE NO BRANCHES

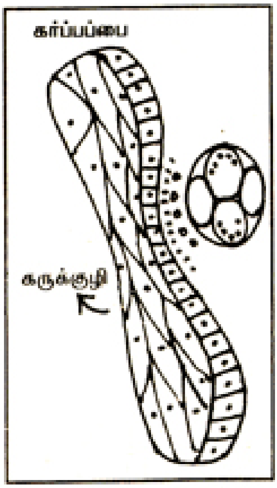
தரமான ஜாதிகற்கள் கிடைக்கும்

★ மரகதம் ★ வைரம் ★ முத்து ★ கனக புஷ்பராகம்

★ கோமேதகம் ★ நீலம் ★ வைடூரியம் ★ பவளம் ★ மாணிக்கம்

ONLINE

இவற்றில் கை, கால்கள், கண், காது என்று பல உறுப்புகள் இரண்டு பகுதியாக உருவாகின்றன. நரம்பு மண்டலம், உணவு மண்டலம், ஆகியவை ஒரு, ஒரு பகுதியாக மட்டுமே உருவாகின்றன. நரம்பு மண்டலம் உச்சிப் பகுதியிலும், உணவு மண்டலம் உள்பகுதியிலும், கீழ் பாகத்திலும் வளருகின்றன. இந்தப் பிரிவுகள், எப்படி முடிவு செய்யப்பட்டு வளருகின்றன, எந்த எந்த ஜீன்கள் இந்த முடிவுக்குக் காரணமாகின்றன என்பது இன்னும் புரியாத புதிர்தான்.



முதல் 5 ஜீன்கள் பணிச் சென்று தோன்றிய செல்லினைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்த போது இந்த செல்தான் கருப்பையில், கருக்குழியில் பதிகிறது. இவ்வாறு பதியாத பொழுது, சினைக்கரு வளர்ச்சி இல்லாத தன்மையும், நன்கு பதிந்த சினைக்கரு உடனே நன்கு வளருவதையும் பார்க்க முடிந்தது. (படம் - 3) "கரு ஐந்துடன் ஆட்டி" என்ற திருமூலர் வாக்கின் படி நடக்காத பொழுது சோதனைக் குழாயில் தோல்வியைச் சந்திக்க நேருகிறது.

இந்த முதல் ஐந்து ஜீன்கள் உள்ள செல்லில் இருந்து 'Ectoderm' எனப்படும் சினைப்பிரிவு ஏற்படுகிறது. நரம்புகள், மூளை, தோல் பகுதி போன்றவை வளருகின்றன.

அடுத்தபடியாக உள்ள இரண்டு செல்களும் உடலின் இருபகுதிகளாக உருவாகி ஒன்று சேர்வதைக் காண்கிறோம். இதனை 'Mesoderm' என்று கூறுகிறோம். உடலின் இரு பாகமாக நிலைக்கும் காரணம் புரிகிறது.

கடைசியாக உள்ள செல்லில் ஜீன்கள் எதுவும் தோன்றவில்லை. இதுதான் உடலின் உள் பகுதி, கீழ்ப்பகுதி (Endoderm) ஆக உருவாகிறது.

"ஐந்திறுள் ஆனது பிண்டமே" என்ற திருமூலரின் வாக்கிற்கு விளக்கம் கொடுத்துள்ளவர்கள் எல்லோரும் பஞ்ச பூதங்களால் உடல் உருவாகுவதை திருமூலர் விளக்குவதாகத்தான் கூறியுள்ளனர். ஆனால் விஞ்ஞான ரீதியாக இந்த ஜீன்களின் முக்கியத்துவம் என்ன, எவை எவை வளர இவை உதவுகின்றன என்று கண்டு பிடிக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், அக்னி இவற்றால்தான் உடல் உருவாகியுள்ளது என்ற தத்துவத்தை நம்மால் விளக்கிவிட முடியும்.

முள்ளங்கி கீரை வாங்கியதும் முள்ளங்கியை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, கீரையை தூர எறிந்து விடுவார்கள். முள்ளங்கிக் கீரை ஊளைச் சதையைக் குறைக்கக் கூடியது. கீரையை நன்கு அலம்பி பொடியாக அரிந்து சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, உ. பருப்பு தாளித்து நான்கைந்து பூண்டுப் பற்களை நசுக்கிச் சேர்த்து, வதங்கியதும் கீரையைப் போட்டு வேகவிட்டு சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். கடைசியில் வெந்த துவரம் பருப்பும், தேங்காய்த் துருவலும் சேர்க்கவும். வாய்க்கு ருசியாகவும் இருக்கும்.





ஜவ்வரிசியை வேக வைப்பது என்பது ஒரு தனி கலைதான். கொஞ்சம் அசந்தால் அடிபிடித்துவிடும். ஜவ்வரிசியை எளிதாக வேக வைக்க ஒரு பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, அதில் ஜவ்வரிசியைப் போட்டு ஊறவிடுங்கள். மற்ற வேலைகளை கவனியுங்கள். அரைமணியில் ஜவ்வரிசி முக்கால் பாகம் வெந்துவிடும். பிறகு அடுப்பில் வைத்தால் ஐந்து நிமிடங்களில் வெந்துவிடும்.

– விஜயராணி

வாஸ்து எனும் புதையல்

கட்டுரை ஆசிரியரும்

வாஸ்து சாஸ்திர

ஆலோசகரும் ஆன



P.J. ரவிராஜ்

அவர்களை சந்தித்து
ஆலோசனை பெறலாம்

சென்னை
பிரதி மாதம் 23,24–ந் தேதி
Hotel Palmgrove
(Phone 044-8271881)

திருச்சி
பிரதி மாதம் 14,15–ந் தேதி
Hotel Femina
(Phone 0431 - 414501)
Cell: 98430 - 15045

பெங்களூர்
Woodlands Hotel
(Phone 080 - 2225111)

மேலும் விபரங்களுக்கு
கோவையில்
0422 - 560266 / 569031
Cell: 98430 - 15045

The Visible Difference (Regd.) School of Cosmetalogy & Beauty Clinic

No. 3, Balajee Avenue 1st Street, (Opp. to Vidhyodhaya School), T. Nagar, Chennai - 600 017



''சருமத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பற்றிப் பார்ப்போமா? முகத்தில் அங்கங்கு திட்டுத் திட்டாகக் கருமை படர்வதைத்தான் 'மங்கு' என்கிறோம். இதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. இரத்த சோகை, பரம்பரை, மருந்துகளினால் ஏற்படும் அலர்ஜி, இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் அதிகம் வெயிலில் அலைவது. தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போவது போன்றவைகளைக் காரணமாகச் சொல்லலாம். இதற்கு நல்ல பலன் தரக்கூடியவை கப்பர்சானிக் ஃபேஷியலும், கேல்வானிக் ஃபேஷியலும். குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் தொடர்ந்து சருமத்தின் தன்மை மற்றும் படர்ந்துள்ள கருமையின் அளவுக்கு ஏற்ப இவையிரண்டில் ஒன்றைத் தேர்வு செய்து – செய்து வந்தால் நல்ல பலன் தெரியும். அதே போல கரும்புள்ளிகள், மருக்கள், மற்றும் **Mallusc** (மருவும் என்றோ மச்சமென்றோ குறிப்பிட்டு சொல்ல முடியாதது) போன்றவைகளையும் முழுமையாக நீக்க முடியும். 'மிளகு' அளவுவரை உள்ள மருக்களை அகற்றும் சாதனம் உண்டு. சாதாரணமாக சருமத்தின் மீது படரும் 'வைரஸ்'களினால் ஏற்படுவதுதான் மருக்கள். கழுத்தின் பின்புறம் படரும் கருமையை மாற்றக்கூடிய மூலிகை சிகிச்சையும் உண்டு. தளர்ந்து போன சருமத்தை பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரும் 'ஃபேஸ்லிஃப்புடங்' ஃபேஷியலும் உண்டு. இந்த சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் அழகுக்கலை பயிற்சிகள் அனைத்தும் இங்கு தரப்படுகின்றன. தபால் மூலம் அழகுக்கலை பயிற்சியும் உண்டு'' என்கிறார் அழகுக்கலை நிபுணர் வசந்தா

விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்க.

தி விசிபில் டிஃப்பரென்ஸ் (ரெஜிஸ்டர்டு) ஸ்கூல் ஆஃப் காஸ்மடாலஜி & ப்யூட்டி கிளினிக்,
3, பாலாஜி அவின்யு முதல் தெரு,
வித்யோதயா பள்ளியின் எதிரில், தி. நகர்,
சென்னை - 600 017. போன் : 8254079


"மூலிகைகளைக் கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுத்தல், கடுமையான தரக்கட்டுப்பாடு மற்றும் அணு உறிஞ்சும் ஸ்பெக்ட்ரோஃபோட்டோமெட்ரி மூலம் இந்த தயாரிப்புகளுக்குக் கிடைப்பவை - என்றும் மாறாத பலனும், பாதுகாப்பும்."
சருமப் பராமரிப்பு
கேசப் பராமரிப்பு
பெயின் பாம்
உடல் பராமரிப்பு
டைஜஸ்டில் சிரப் &
டைஜஸ்டில் காப்ஸ்யூல்ஸ்
ஆரோக்கிய பராமரிப்பு
சுலபமாக சொல்லப் போனால்: "பக்க விளைவுகள் ஏதுமின்றி இந்த பொருட்கள் உங்கள் தலை முதல் கால் வரை கவனித்துக் கொள்ளும்."
Ayurvedic
CONCEPTS
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே
R&D, The Himalaya Drug Company
Makali, Bangalore-562 123 www.thehimalayadrugco.com
CONTRACT-704-99-TAM



திருமதி லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்,
சென்னை - 24.

முகவரி மட்டும் தெரிந்த முகவரி தெரியாத வாசகிகளின் பற்றிய உங்கள் கருத்து?

சமீபத்தில் மைசூர் சாமுண்டி மலைக்குப் போய் சாமுண்டீஸ்வரியைத் தரிசித்துவிட்டுக் காலாற நடந்தோம். அம்மனிடம் ஏகக் கூட்டம். எல்லோரையும் கடந்து இன்னும் கொஞ்சதூரம் போனபோது ஏகாந்தமாக சிவன் அமர்ந்திருந்தார். ரொம்ப ஆனந்தமாக, அமைதியாக தரிசித்து விவரம் கேட்டு.. ரொம்ப மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

வெளியே வரும்போது ஓர் இளம் பெண் தயங்கி என்னிடம் வந்து, ''நீங்கள்தானே மஞ்சுளா ரமேஷ்?'' என்று கேட்டார். தலையாட்டியவுடன் ஒரே சந்தோஷம். உடனே சில பிரச்னைகள் பற்றி, ம. மலர் பற்றி, தான் திருமணத்திற்கு முன்பிலிருந்து படித்து வருவது பற்றி... என உள்ளார்ந்த அன்போடு பேசிக் கொண்டிருந்தார். ஒரு சகோதரியின்பால் ஏற்படும் நெகிழ்ந்த அன்பு மனம் முழுவதும் பரவியது.

இப்படித்தான் நம்முடைய வாசகியர்பால் ஒரு நெகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. அவர்கள் என்னோடு நேரில் பேசும்போதும், கடிதம் மூலம் அளவளாவும் போதும்... இது அனைவருக்கும் பொருந்தும். முகவரி மட்டும் தெரிந்த, முகவரி தெரியாத என வித்தியாசம் எல்லாம் இல்லை.

ஆனால் ஒன்று – யோகாசனமும், உடற்பயிற்சியும் நீங்கள் நேரடியாக வகுப்புகளில் கற்றுக் கொண்டு செய்தால்தான் நல்ல பலன் உண்டு. இது என்னுடைய அனுபவ அடிப்படையில் சொல்கிறேன். நேரடியாகக் கற்றுக் கொள்ளும் போதுதான் பல நுணுக்கங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

எங்கே யோகா புத்தகம் பார்த்தாலும் வாங்கிப் படிக்கும் பழக்கம் உள்ளவள் நான். நூற்றுக் கணக்கான புத்தகங்களில் கிடைக்காத பல செய்திகளை ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்களின் 13 நாள் வகுப்புக்களில் தெரிந்து கொண்டேன்.

உங்கள் ஊரில் வகுப்புக்கள் நடத்துவது இல்லை என்று சொன்னீர்கள். முயற்சி செய்தால் முடியாது என்று எதுவுமே இல்லை. அதற்குத் தீவிரமாக முழுமையாக முயல வேண்டும், அவ்வளவுதான். அதைப் பற்றித் தீவிரமாக யோசியுங்கள். விடை தானாகக் கிடைக்கும். இது ஓர் ஆன்மீக விடையும் கூட.

நட்பு-

வசுமதி, ராணிப்பேட்டை.

எனக்கு வயது 46. எனக்கு முதல் பிரசவம் ஆபரேஷன் செய்ததால் வயிற்றை இழுத்துக் கட்டாமல் இருந்ததால் முன் வயிறு இருக்கு. இடுப்பும் பின்பக்கமும் பெருத்து விட்டது. இத்தனை நாளை விட இப்போது நேரமும், தனிமையும் அதிகமாகிவிட்டதால் உடற்பயிற்சி, யோகா செய்ய ஆசை. என் கணவருடன் வெளியே போக ஆசை. அவர் இளமையாக இருக்கிறார். இது அவருக்குக் குறைதான். வயிறு, பின் பக்கம் குறைய என்ன பயிற்சி செய்யலாம்? மங்கையர் மலரில் இதற்கான சில பக்கங்கள் ஒதுக்கக் கூடாதா?

உங்கள் கணவர் இளமையாக, நீங்கள் பெருத்து... நிறைய பெண்களுக்கு உங்களைப் போன்ற குறையுண்டு. நாமும் இளமையை இழக்காமல் 'ட்ரிம்'மாக இருக்க முடியும்.



• வாசகி லதாவுடன் (மைசூர்)

ரஞ்சனி நாராயணன், பெங்களூர்.

தற்போது நம் சமுதாயத்தில் பல ஆரோக்கியமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு இருக்கின்றன. பழைய நாட்கள் போல கணவனை இழந்த பெண் நார்மடி புடைவை உடுத்தி, கூந்தலை மழித்து அலங்கோலமாக்கப்படும் கொடுமை இப்போது இல்லை.

ஆனால் நமது தொலைக் காட்சி நிலையங்கள் இந்த வழக்கத்தை மறக்கத் தயாராக இல்லை. சில தொடர்

களில் இதைப் போன்ற கதாபாத்திரங்களை இன்னமும் காட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒரு தனியார் சானலில் இப்படி வேஷமிட்ட பாட்டி, ஒருவர் காதில் வாக்மென் மாட்டிக் கொண்டு சினிமா பாட்டு கேட்டுக் கொண்டே டான்ஸ் ஆடுவது போல சித்தரித்திருந்தார்கள். நகைச்சுவைக் காட்சியாம் இது! ஒரு பெண்ணை அலங்கோலப்படுத்தி சிரிக்க வைக்க முயலுபவர்களைப் பற்றி என்ன எழுத?

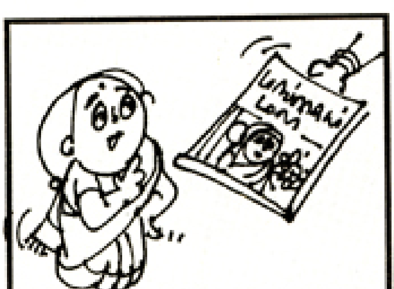
இது மட்டும் அல்ல, இன்னும் பல விதமாகவும்தான் கேவலமாக சித்திரிக்கிறார்கள். பெண்கள் இவற்றைக் கடுமையாக எதிர்த்தால் சிலர் உடனடியாக மாற்றிக் கொள்கிறார்கள். முன்பு ஒரு குறிப்பிட்ட சோப் விளம்பரத்தில் 'அவ' 'இவ' என பேசப்பட்டதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்த போது உடனடியாக மாற்றிக் கொண்டார்கள். ஆனால் மில்கா'பி' பிஸ்கெட்டில் இன்னும் பிஸ்கெட் உறையைக் கிழிக்கும் அசிங்கமான விளம்பரம் தொடரத்தான் செய்கிறது. அதற்கு எத்தனை எதிர்ப்புக் கடிதங்கள் பெண்களிடமிருந்து வந்தன! சமூக அவலங்களை ஒரு

வட்டம்

குரலாக எதிர்க்கும் வலிமையான பெண்களின் கூட்டு அமைப்பு உருவாக வேண்டும்.

நெய்வேலியிலிருந்து ஒரு வாசகி,

சமீபத்தில்தான் எழுத்தில் பிரவேசித்துள்ள எனக்கு, ஒரு சந்தேகம். நம் கருத்துக்களுடன், பத்திரிகைகளுக்கு நமது முழு முகவரியையும் எழுத வேண்டும் என்ற கட்டாயமா? என் முகவரி அடிக்கடி மாறும் என்ற காரணம் தவிர்த்து, எனக்கு முழு முகவரியும் எழுதுவதில் உடன்பாடில்லை. இதன் சாதக, பாதகம் என்ன?



முகவரி கொடுக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. சொல்லுகின்ற கருத்துக்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான். முகவரி எழுதினால் உங்களுக்கு ஓர் இலவச பிரதி கிடைக்கும். கதை, கட்டுரை, துணுக்குகளுக்குச் சன்மானம் கிடைக்கும். இதுதான் சாதகம்.

இந்த சாக்கில் இன்னொரு விஷயமும் சொல்ல விரும்புகிறேன். சிலர் அனுப்பும் உறையில் மட்டும் முகவரி எழுதுவார்கள். உறையை எடுத்துப் போட்டு விட்டால் அப்புறம் முகவரியை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது? எனவே எழுதும் முதல் பக்கத்தில் தெளிவாக விலாசம் இருப்பது நல்லது. அதே போல காகிதத்தின் ஒரே பக்கத்தில் மட்டும் (மறுபக்கமும் எழுதாமல்) எழுதி அனுப்ப வேண்டும். படிக்கத் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சுவையாக இருக்க வேண்டும்!

ப. ஜின்னா.

ஆகஸ்ட் இதழில் இப்பகுதியில் பத்மாவதி கேள்வியொட்டி புடைவை, நகைகள் அணிவது பற்றி விமர்சனம் வந்திருந்தது.

நம் மாநிலப் பெண்கள் பட்டுப்புடைவைகளை உரிய தினத்தில் கட்டிக் கொண்டு அங்கும், இங்கும் சென்று கொண்டு இருந்தாலே அந்த இடத்திற்கு ஒரு அழகு வந்து விடுகிறது. இரண்டாவதாக நகைகள் போட்டுக் கொள்வதைப் பற்றியும் 'இந்த நிலை மாறி புத்திசாலித்தனத்திற்கு மதிப்பு தரும் நாள் வருமா?' என்றும் வந்திருந்தது. மிகவும் கண்டிக்க வேண்டிய வரிகள்.

பெண்கள் உரிய காலத்திற்குக் கை கொடுக்கும் என்று வாங்கும் நகைகளை பயன்படுத்துவதில் என்ன தவறு இருக்கிறது? அவர்களும் அதை இம்மாதிரியான சமயத்தில் அணியாமல், எப்போது அணிய முடியும்? பெண்கள் புது வீடு வாங்குவதற்கும், தன்னுடைய பெண்ணின் கல்யாணத்திற்குச் சேமித்து வைக்கவும், குழந்தைகளின் படிப்பிற்கு என்று அதைக் கொடுப்பதற்கும் ஏன் இன்னும் உயிரை காப்பாற்றக் கூட பெண்களின் நகை பயன்படுகிறது.

என் போன்ற வாசகியின் வருத்தம் என்ன என்றால், மஞ்சுளா ரமேஷ் என்ற நீங்கள் அவருக்கு ஆதரவு கொடுத்து இருப்பது. நம் மாநில கல்யாணங்களுக்கு சிறந்தது பட்டுப் புடைவைதான். அதுவும் அது கொஞ்சம் வெயிட் அதிகமாக இருந்தால் கவலையே பட வேண்டாம். வட மாநிலங்களில் நின்று கொண்டே சாப்பிட்டு விட்டுப் போய் விடுவார்கள். இன்னும் எவ்வளவோ எழுதலாம். ஆனால் நீங்கள் எங்கே



'இன்றைக்கும் இட்லியா?' என்று முகத்தைச் சுளிக்கிறார்களா குழந்தைகள்? கவலையை விடுங்கள். இட்லி மாவில் கடுகு, பச்சைமிளகாய், கருவேப்பிலையை தாளித்துக் கொட்டுங்கள். ஒரு பிடி சேமியாவை (பொடித்தது) துளி எண்ணெயில் பொரித்துப் போட்டுக் கலந்து இட்லி வார்த்துக் கொடுங்கள். அடிக்கடி இந்த மாதிரி செய்து கொடுங்கள் என்று கேட்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

– ஜானகி தர்மராஜன்

வெறுத்து விடுவீர்களோ என்று இந்த கடிதத்தை இத்துடன் முடித்துக் கொள்கிறேன்.

ஒரு வெறுப்பும் இல்லை ஜின்னா. உங்கள் கோபத்தில் கொஞ்சம் நியாயம் இருக்கலாம். பட்டுப் புடைவையும், நகைகளும் அணிந்த பெண் மங்களகரமாக விளங்குகிறாள், அழகாக இருக்கிறாள் எல்லாம் சரி. இவையெல்லாம் 'இருக்கிறவர்'களுக்கு.

இல்லாதவர்களிடம் இதையே காரணமாக்கி அவர்களிடம் அந்தஸ்து பேதம் காட்டுவதும், ஓரவஞ்சனை செய்வதும், பல்வேறு கொடுமைகளைச் செய்வதும் இன்றும் தொடர்கிறது. அவையெல்லாம் வேண்டாம், மனிதர்களை மனிதர்களாக மதியுங்கள் என்றுதான் சொல்கிறோம்.

புடைவைகளும், நகைகளும் எதற்கு உபயோகமோ அதற்கு மட்டும்தான் உபயோகப்பட வேண்டும். அதைத் தூண்டி பெண்களின் உயர்வு தாழ்வை எடைபோட பயன்படக் கூடாது இல்லையா?

நிர்மலா கண்ணன், சென்னை.

எனக்கு இரண்டு ஆண் பிள்ளைகள் உள்ளனர். அவர்கள் இருவருமே மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் படிக்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் படிக்கும் பள்ளியின் கல்வித்தரம் சாதாரணமானது. அது மட்டுமல்லாது அவர்களின் ஆங்கிலத் திறமையும் மிகவும் குறைவு. ஆனால் பக்தியையும், கட்டுப்பாட்டையும் நமது கலாசாரத்தையும் மிகவும் கண்டிப்பாக மாணவர்களுக்கு வலியுறுத்தும் பள்ளி.

ஆனால் என் நண்பர்கள் சிபிஎஸ்சி பள்ளியில் படித்தால்தான் மாணவர்கள் அதிக அறிவும், ஆங்கிலத் திறமையும் பெற்று விளங்குவார்கள் என்று என்னை ஒரேடியாக குழப்புகிறார்கள். என் மனத்தில் என் பிள்ளைகள் இப்பள்ளியில் படித்தால் மற்ற தீய வழிகளுக்குச் செல்ல மாட்டார்கள் என்ற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை இருக்கிறது. ஆனால் கல்வியின் தரத்தை நினைத்தால் எதிர் காலத்தில் நம் பிள்ளைகள் உயர் படிப்புகள் படிக்கும் போது பாதிக்கப்படுவார்களா என்று தெரியவில்லை. ஒரே குழப்பமாக இருக்கிறது.

மிகச் சிறப்பாக ஆங்கிலம் பேசி, பிரமாதமாக படித்தும் மனிதாபிமானமோ, ஒழுக்கமோ இல்லாத குழந்தையாக இருந்து என்ன பயன்? எனவே நீங்கள் குழம்ப வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நம்முடைய குழந்தைகளுக்கு மனிதத்துவத்தையும், ஒழுக்கத்தையும் சொல்லிக் கொடுக்கிற கல்விதான் அவசியம்.

நீங்கள் சென்னையிலிருந்து இந்தக் கடிதம் எழுதியிருக்கிறீர்கள். சென்னையிலேயே ஒழுக்கத்தோடு கல்வித்தரமும் இணைந்த பல பள்ளிக்கூடங்கள் உள்ளனவே! இரண்டும் இணையும்போது தங்கத்தில் வைரம் பதித்தது போலாகுமே!



கொழுக்கட்டை மேல் மாவு மீந்து போனால், வடாம் பிழியும் அச்சில் ஓமப்பிடி வில்லை போட்டு மாவை சேவையாக (இடியாப்பம்) பிழிந்து ஆவியில் காட்டி எடுக்கலாம். பின் அவர், அவர் விருப்பப்படி எலுமிச்சை, தேங்காய், தயிர் சேவை என செய்து கொள்ளலாம்.

– என். விஜயலட்சுமி

இதே விரல்களால்தான் எழுதுகிறேன்
அழகின் விளக்கம்





புதிய
லாங்-ஸ்டே
நெயில் எனாமல், நெயில் பைன்டர்ஸ் கொண்டது

லாக்மேயின் நெயில் எனாமல் அழகு சேர்க்கும் வண்ணங்களுக்கு உயிர்த்துடிப்புத் தருகிறது. எழில் தரும் வண்ணங்கள் அவை. வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளும் பொழுதும் என்னை சிறகடித்துப் பறக்க வைக்கின்றன. நூதன 'பைன்டர்' தன்மையுடைய இந்த வண்ணங்கள் பல நாட்களுக்கு நீடித்து நின்று அழகுடன் மிளிர்கின்றன. வெடிப்பு ஏற்படுவதில்லை. புதிய லாங்-ஸ்டே நெயில் எனாமல், லாக்மேயின் புதிய ஹை-பர்ஃபார்மென்ஸ் ரேஞ்சின் ஒரு அங்கம். நீங்கள் விரும்பும் வண்ணம் உங்கள் வாழ்வை வண்ணமயமாக்கட்டும்.

விண்ணைத்தொடும் அழகு

LAKMÉ

Ambience/lak/2056/NE/MM

எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்
அனைவருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 434 4442, 432 7764 TUESDAY HOLIDAY

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்து பயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம். புஷ்பராகம், வைரம், நவரத்தினம் ஆகிய மோதிரங்கள் வெள்ளியிலும், தங்கத்திலும் அணியலாம். மீதி அனைத்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் வெள்ளியில் அணிந்தால் அதிக பலன் தரும். எங்களிடம் அனைத்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் அளவு 12 முதல் 28 வரை ரெடியாக உள்ளது. அளவு இல்லையென்றால் 2 நாட்களில் செய்து தருகிறோம்.

மேஷராசி, விருச்சிக ராசி 2 காரட் பவழம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- ரிஷபராசி, துலாம் ராசி 5 cent வைரம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம் 2250/- மிதுன ராசி, கன்னி ராசி 20 cent மரதக பச்சை 400/- கடக ராசி, முத்து 2 CARAT வைத்து 400/- சிம்ம ராசி 20 cent மாணிக்கம் வைத்து 400/- தனுசு ராசி, மீன ராசி, புஷ்பராகம் 1 CARAT வைத்து 400/- 25 cent கனக புஷ்பராகம் வைத்து 500/- மகர ராசி, கும்ப ராசி 20 cent நீலம் வைத்து 400/- கோமேதகம் 50 cent வைத்து 400/- வைடூரியம் 20 cent வைத்து 400/- அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் 3 CARAT வைத்து வெள்ளி மோதிரம் விலை 400/- இதை அணிவதால் கல்வி, தொழில், வேலை வாய்ப்பு, செல்வ வளம், வியாபாரம் பெருகும். நவரத்தின மோதிரம் அணிந்தால் மிகவும் நல்லது. 9 கிரகங்களின் பலன் கிடைக்கும். 5 cent வைரம் வைத்து 1 பவுன் (8 கிராம்) தங்கத்தில் 7250/- தங்கத்திலும் அனைத்து ராசிக்கல் மோதிரங்கள் பவழம், வைரம், முத்து, மாணிக்கம், மரகத பச்சை, புஷ்பராகம், நீலம் வைத்து 2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை 1200 முதல் 5000—ம் வரை உடனடியாக ரெடியாகக் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ. 400/- மோதிரத்திற்கும் ரூ. 50/- இன்சூர் பதிவுக் கட்டணம் சேர்த்து ரூ. 450/- அனுப்பவும். மேலும் விவரம் தேவையெனில் தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

குறிப்பு : திருஷ்டியைப் போக்கும் வெள்ளெருக்கு விநாயகர் 50/- முதல் 150/- வரை கிடைக்கும். தபாலில் பெற ரூ. 30/- பதிவு தபால் செலவு சேர்த்து அனுப்ப வேண்டும்.

எங்களது 14-ஆம் ஆண்டு விழா 22.10.99
அனைவரையும் வருக வருக என வரவேற்கிறோம்.

ADVT.

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Wanted non-Bharadwaja, Vadamal, Brahacharanam girls (spinster) below 38 years. Job not must, for Govt. employee 48 years. Bachelor, decent early and simple marriage. Box No. 15957

■ Kumbakonam Iyengar, Vadakalai, Athreyam, Hastham, 30/5.7"/12,000/- M.Com, DEC, employed reputed concern, seeks Vadakalai, graduate, good looking domestically well trained girl. Ph. 4899021. Box No. 15958

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா வரன், பூராடம், பி.எஸ்ஸி, 32/170, சிவப்பு, சதர்ன் ரயில்வே சென்னையில் நிரந்தர பணி. அதற்கு தகுந்த அதே இனத்தில் படிப்புள்ள அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ராஜகோபாலன் : 044 - 8512419. பெட்டி எண் : 15959

■ பி.ஈ., 32/168, பூரட்டாதி, சிகப்பு, தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளர் (சைவ முதலியார்) வளைகுடாவில் நல்ல வேலையில் இருந்து திரும்பி உள்ள மணமகனுக்கு, பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் உடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 15960

■ நெல்லை சைவ வெள்ளாளர், 30, மூலம், 182 செ.மீ. மத்திய அரசில் Junior Telecom Officer ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, பணியிலுள்ள (Govt/Bank/LIC/MNC's) பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15961

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மகம், 30/172/18,000/- பியுசி படித்த, சுயதொழில் புரியும் வரனுக்கு, வேலை புரியும் அல்லது வேலை புரியாத நல்ல குடும்பப்பாங்கான, படித்த பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 15962

■ Alliance for Bangalore based handsome very fair, Tamil Iyer boy, M.Tech., employed MNC, Chennai, Kasyapa Sadayam, 35/164/25,000/- from graduate/post graduate, employed/unemployed simple, home loving, Iyer/Iyengar/Madhwa girls. 25 to 30. Box No. 15963

■ இந்து, வாணிய செட்டியார், அரகடைய மகரிஷி கோத்திரம், ஆயில்யம் 3-ம் பாதம், 27, டிஎம்ஈ, 12,000/- பிரபல பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு தகுந்த, இதே இன குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15964

■ Madhwa, Kannada, Badarayana boy, 29 yrs., 167 cms, DME, Rs. 7000/- + perks, free quarters, reputed firm, Trichy base doing AMIE, invite alliance, good looking, graduate girl age 23 - 26. Give bio-data, horoscope, family particulars. Box No. 15965

■ அரசு மேனிலை பள்ளியில் ஆசிரியராக உள்ள, 45 வயதான கண்பார்வை அற்றவர்க்கு, மணமகள் தேவை. அண்மையில் மனைவியை இழந்தவர். 12 வயதில் மகன் இருக்கிறான். சைவ உணவு பழக்கமுள்ள 12வது வகுப்பு வரை படித்துள்ள விருப்பமுள்ளவர்கள் அணுகலாம். பெட்டி எண் : 15966

■ Alliance invited by a broad-minded father from parents of poor Brahmin graduate girls, beautiful, age not exceeding 23 for his boy aged 26/160 cms, 10,000/- Pooradam, Koundinyam, Vathimal. Subsect acceptable. No demands. Guja in eighth. Box No. 15967

■ US employed well settled, handsome divorcee MS H1B, 32/178, Vadakalai, Srivatsa, Pooram - I seeks good looking housewife, professional. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 15968

■ Arya Vysya Poorattathi third padam, 25/175, M.E., software engineer, working at TATA Consultancy Services, seeks fair, good looking graduate bride. Reply with horoscope to Box No. 15969

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Pooram, 42/5.5 widower, no child, employed in Central Govt. seeks alliance from fair and good looking devotional culture family employed/unemployed girl below 35 years. Subsect acceptable. Box No. 15970

■ Vadama, Koundinya, Poorattathi, 28/165, M.S. Software engineer, USA, seeks fair, good looking B.E., (C.S)/MCA bride. Contact 0451 - 428716. Box No. 15971

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், காச்யப கோத்திரம், பூராடம், 26/160/5000/- டி.வி.எஸ் குரூப், ஒசூரில் வேலை பார்க்கும் (டெக்னீஷியன்) சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள ஒரே பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 15972

■ Iyengar, Srivatsam, Uthirattathi, 41 yrs, 5.7" B.A., Rs. 5000/- employed with private builder, suitable girl required. Reply Box No. 15973

■ Iyer, Ashtasahasram, Pourugutsya, Mrigaseersham, 38/175/10,000/- + B.Sc., Asst. Manager, nationalised bank, seeks good looking, graduate bride. Contact with horoscope, details to Box No. 15974

■ Sourashtra, Saliya fair, 27/171 working Birla Furniture company, Chennai, invites proposals from slim, fair, good looking, professional girl of same caste with horoscope. Box No. 15975

■ Madhwa Desistha Mouna Bargava, Pooradam, Diploma Engineer, Flat promoter, 35/10,000/- above, seeks fair, educated girl from decent family. Send horoscope. Phone : 6350433. Box No. 15976

அறிவிப்பு

திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடு களுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

■ சைவ வேளாளர், College Librarian, பாண்டிச்சேரி, 30/172/13,500/- ரேவதி, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மாற்றிக் கொள்ளதக்க நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15977

■ Brahmin, Gurukkal, 29/170/9000/- M.Com (MBA) Kasyapam, Punarpoosam, widower having 10 months old daughter, seeks alliance from educated girl. Interested may please contact S. Muthukumar (044) 6285631, 6285632 (10 a.m. to 6.00 p.m. on week days). Box No. 15978

■ பாலக்காடு ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, ரேவதி பி.காம், 35/165/6000/- எல்.ஐ.சி. ஏஜெண்ட் சுய தொழில் செய்யும் இருதய ஆபரேஷன் முடிந்து ஆரோக்கியமாயுள்ள திருமணத்துக்கு தகுதியுள்ளவருக்கு எளிய மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க: 044/4339437. பெட்டி எண் : 15979

■ Ashtasahasram, Koundinya, Revathi boy, 43 yrs, PUC, TVS group Madurai. 4800/- requires suitable match. Marriage delayed due to sister's marriage. No parents. Subsect acceptable. Box No. 15980

■ தஞ்சாவூர் சைவ செட்டியார், 28/168 செ.மீ. M.V.Sc., Assistant Professor, உத்திரம், அரசு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகனுக்கு undergraduate அல்லது post graduate படித்த, தகுந்த, தஞ்சாவூர் சைவ செட்டியார் அல்லது சைவ பிள்ளை மணமகள், குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15981

■ Vadamal, Bharadwajam, Moolam, 27/172 software engineer USA, seeks fair, good looking girl, MCA/BE/M.Sc., computer science above 160 cms. Reply to Box No. 15982

■ ஐயர், தஞ்சாவூர் கேசியாள், கௌதம, பூரம், எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., 30/159, சிறு சேமிப்பு மற்றும் எல்.ஐ.சி. முகவர் 7000/- உள்ள பையனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 15983

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Hastham, 39, issueless divorcee, self employed, seeks Iyer good looking, home loving issueless divorcee below 35. Contact Ph. 4918452. Box No. 15984

■ ஐயர், வடமாள், கர்க கோத்திரம், பூரட்டாதி, 33/165 செ.மீ. நிறம் சிகப்பு, தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 6000/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு, படித்த நல்ல குடும்பத்திலுள்ள பெண் வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 2393161. பெட்டி எண் : 15985

■ வடமாள், காஸ்யபம், பூராடம், 27, 182 கோலாலம்பூர், மலேசியா பன்னாட்டு கம்பெனி வேலை. குடும்பப் பாங்கான உயரமான, அழகானப் பட்டதாரி பெண் பிராமணாளில் எந்த பிரிவாக இருந்தாலும் வரவேற்கப்படுகிறது. போன் : 2334672, 2328352. பெட்டி எண் : 15986

■ வடமாள் நல்ல கலாசாரமும் சங்கீதம் தெரிந்த பெண் தேவை. தஞ்சாவூர் 27 வயது, B.E.(Ist) ப்ளஸ் அமெரிக்காவில் ஸீனியர் இன்ஜினியர் கௌசிகம், பூஜைகளில் ஈடுபாடு அதிகம். Athlete, நல்ல நிறம், 5.10" உயரம். சித்திரை (2) தோஷமில்லை. பெட்டி எண் : 15987

■ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Uthiram Ist padam, suddha jathakam, 29/172 cms, M.A./CAIIB, 8500/- nationalised bank, Chennai, requires employed girl. Ph. 2390924. Box No. 15988

■ Vathimal, Bharadwajam, Uthiradam I, 30/175, professionally qualified managing own management consultancy firm in Chennai, financially sound, high income, seeks graduate/professional bride below 27 from good family. Contact 8232342/lavcs@mailcity.com Box No. 15989

■ இந்து பிராமின் கௌதமம் ஸ்வாதி, 29 வயது, 6' பி.எஸ்ஸி டிப்ளமோ இன் சுகர் டெக்னாலஜி 7500/- நிரந்தர அரசு பணி. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15990

■ தெலுங்கு பிராமின் 33/6000/- கௌண்டியம், செவ்வாய் தோஷம். ஒரு நாள் கூட வாழாமல் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். செவ்வாய் தோஷமுள்ள குறைந்த படிப்புள்ள ஏழை பிராமண பெண் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 15991

■ ஐயங்கார், வடகலை, கௌண்டின்யம், அனுஷம், 31/170 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தனியார் நிறுவனத்தில் குமாஸ்தா, ரூ. 2500/- +, சொந்த வீடு, பல்லாவரம், இடது கால் சிறு ஊனம், ஏழை, குடும்பப்பாங்கான, பரந்த மனமுள்ள பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். போன் : PP 044 - 2386065. பெட்டி எண் : 15992

■ Madhwa Desistha, Marathi boy, Athreya, 29 age, Rs. 35,000/- American multinational Chennai seeking home loving, beautiful bride from same caste. Contact with date, time, place of birth with horoscope. Box No. 15993

■ US employed MNC, H1/BE/MS/27 yrs, Kettai, 5.4" v. fair boy seeks, good looking, smart girls with qualifications BE/MCA/MSc., B.Sc (comp. science) preferably Brahmin girls. Mother Brahmin, father non Brahmin. Reply with horoscope to Box No. 15994

■ சைவப் பிள்ளை, கேட்டை, 27/5.7/5000/- + எம்.ஏ., பி.எல், பிரபல நிறுவனத்தின் சட்ட அதிகாரியாக பணிபுரியும் சொந்த வீடு உள்ள, வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பையனுக்கு பட்டம் பெற்ற அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அதே இனத்தை சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 15995

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Kettai, 38/180/B.Sc., middle east employed in I.T. Dept. legally separated divorcee, seeks alliance from suitable girls. Subsect no bar. Widows/divorcees excuse. Box No. 15996

திருமணமலர் - விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 250/- அதிகப்படியான ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/11/1999. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Iyengar, Thenkalai, Kousikam, Ayilyam 3rd padam, .Com, Computer, 31/175/6500/- Central Govt. ıly son seeks suitable girl. Kalai no bar. Contact ox No. 15997

ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 41/ 75 செ.மீ. ரூ. 10,600/-, எம்.காம்., வங்கிப் பணி யுள்ள குழந்தையில்லாத சட்டரீதியாக விவாகரத்து பற்ற வரனுக்கு வேலைக்கு போகாத குடும்பப்பாங் ான 30 - 35 வயதுக்குள் மணப்பெண் தேவை. ட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 15998

Brahacharanam, Koundinyam, Pooram, B.Sc., CA, 27/172, software engineer, USA, well settled, atotaller boy, seeks Brahmin bride from decent mily accomplished B.E./MCA. Subsect no bar. Early arriage. Reply with horoscope with family details Box No. 15999

Tamil Iyer Vadama, Srivatsa, Uthiram, 29 yrs., 165 ns, Swiss Diploma Hotel Management employed ıennai. Subsect no bar. Box No. 16000

திருநெல்வேலி சைவபிள்ளை B.E. கம்ப்யூட்டர் ஞ்சினியர், USA வில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு சுவினி நட்சத்திரம், வயது 28, உயரம் 5.10" அருத்தமுள்ள நிறமான, உயரமுள்ள, படித்த வசதி ள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள ம். பெட்டி எண் : 16001

Alliance invited for Mazhanattu Brahacharanam, dhayam (4), Koundinya, 31/170/B.E., MNC consult- t (USA) Tamilian girl should be slim below 26, B.E. omp.)/MCA qualified. Phone : (0413) 250369. Box ›. 16002

சோழிய வெள்ளாளர், சுவாதி, 28/6000/- சொந்த நாழில், மாநிறம், DME தற்சமயம் அண்ணா கலைக் கழகம், சென்னையில் part time B.E. க்கும் பையனுக்கு இன்ஜினியரிங் படித்த வேலையில் ள்ள அல்லது வேலைக்கு செல்ல விருப்பம் உள்ள ணமகள் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 16004

Iyer, Brahacharanam, Moudgalya, Tiruvonam 4th MIE, Mechanical Engg. SAP, 29/175/16,000/- As- tant Manager reputed car plant Chennai, seeks ofessionally qualified, employed girl. Reply Box ›. 16005

Tamil Iyer, Brahacharanam, Baradwajam, hirattathi, 34/170/B.E., (Mech.) PGDMM, employed engineer in a private firm, seeks employed/unem- ›yed graduate girl. Reply with horoscope and bio- data. Subsect no bar. Box No. 16006

■ சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை, சுத்த சைவம், 29/ 180/7000/- M.A., D.T.Ed., MCA, முதல் வருடம், மாநிறம், அரசு ஆசிரியர் மணமகனுக்கு நல்ல குணமான அழ கான வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16007

■ பாண்டிய பிள்ளை கிருத்திகை, 36/160 செ.மீ. எம்.காம்., பேங்க் ஆபீசராக பணிபுரியும் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு, படித்த பண்புள்ள, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : (0422) 880453. பெட்டி எண் : 16008

■ Iyer, Kousikam, Brahacharanam, Anusham, work- ing in a private company, 27/SSLC/5.11"/4000/- only son, having own house, father retired Bank pensioner. Seeks employed girls. Phone : 044 - 4953578. Box No. 16009

■ ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 34, உயரம் 183 செ.மீ. பரணி நட்சத்திரம், பிசினஸ் மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- என்ற வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16010

■ Girl for Palghat Iyer, Brahacharanam, Shadamar- shanam, Thiruvathirai, 33/165 Ph.D., (Engg.) US em- ployed and returning to India by year end. He is a divorcee without encumbrances. Box No. 16011

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Pooradam, 36 yrs, 167 cms, v. fair, B.Com, 5000/- p.m. boy, employed in private firm in Chennai, seeks alliance from gradu- ate employed girl. Subsect no bar. Box No. 16012

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Swathi, post graduate, 31/168/15,000/- employed decently with diplomatic mission in Delhi no encumbrances, no dowry requires fair, good looking, domestically trained graduate preferably employed girl. Send horo- scope details. Box No. 16013

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Uthirattathi, 33/ 5.9" B.E., MBA Assistant Manager in a leading firm, Rs. 13,000/- p.m. seeks alliance from decent, respect- able graduate girls below 27 years. Send horoscope. Box No. 16014

■ Thenkalai, Haritham, Rohini, 33, ME., Ph.D., (IIT) reputed Indian company, now in USA, permanent abroad job likely, alliance invited from beautiful, slim girl BE/MCA/M.Com below 28, from decent educated family. Vadakalai acceptable. Box No. 16016

■ Tamil Hindu, AD, 40/5.2"/M.A., bank 9000/- legally divorcee, no issue. Seeks educated girl below 33, caste, language no bar. Divorcee/widow/no issue acceptable. Box No. 16017

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, fair, Krithigai - 1, 24 yrs, 179 cms, 6000/- B.Sc., Central Govt. Chennai, owning a house, seeks graduate girl, preferably employed. Box No. 16018

■ Professionally qualified Iyer girl, fair & tall for boy Kashyapam, Aayilyam, software engineer in States H1 Visa, 30/170 cms. Expected in Delhi October. Send horoscope and details to Box No. 16019

■ பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், ஹஸ்தம், 33/5000/- தனியார் கம்பெனியில் Marketing engg. ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தந்தை இல்லை. S. Ramamoorthy, 26, Karuneegar Street, Adambakkam, Chennai - 88.

■ Tanjore Iyer, Vadamal, Haritham, Avittam 3 padam, 27/167/15,000/- B.Sc., MBA, employed reputed institution, seeks Vadamal, graduate, good looking, domestically well trained girl. S. Srinivasan, Maruthi Flat, 7/A/4, Ramasamy Street, Radhanagar, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph. 2384828.

■ தஞ்சை சைவப் பிள்ளை, திருவோணம், வயது 29, உயரம் 5.5" B.Sc., MA, DL, MBA பன்னாட்டு நிறுவனம், ரூ. 10,000/- நல்ல சிறப்பான பையனுக்கு டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. கே. ஆர். கோவிந்தராஜன், 'ஏ பவர்ஹவுஸ்' 2/11ஏ, ஜோசப் காலனி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

■ Iyengar, Vadakalai, Kousika, Punarpoosam, 28 yrs, 170 cms, SBI's employee, 7000/- seeks graduate, fair, good looking, domestically well trained girls. Contact Srinivasan, Flat 1, Ashwini Apartment - 2, Bhandaghat Road, Nanded, Maharashtra - 431 601.

■ ஐயர், பையன் வயது 30, நல்ல நிறம், பார்வை இல்லை. பையனுக்கு சகோதரன் உதவி என்றும் உண்டு. கடையை நிர்வாகம் செய்யக் கூடிய பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பெண் தேவை. அனாதை ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். மதம் தடையில்லை. S.N. Harihara Mani, C-20, Telecom Staff Quarters, G.N. Mills P.O., Coimbatore - 29.

■ Alliance invited for Tirunelveli Pillai, 31, executive in a reputed company, from fair, slim, home loving and graduate girls aged between 23 - 25 years. Interested in higher studies preferred. Caste and religion no bar. Interested, please write to N. Sivakumar, 463/D2, B Sector Piplani, Bhopal. M.P.

■ Working match for Thengalai, Athreya, Moolam, chevvai dosham, Delhi based boy, 34/182/12,000/- no bars. V. Ambujam, C6A/44C, Janakpuri, New Delhi - 58.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், மகம், 31, பி.ஈ., 178 செ.மீ. ரூ. 13,000/- ரயில்வே இன்ஜினியருக்கு எல்.ஐ.சி., பாங்க், ஆசிரியை, மத்திய மாநில அரசுகளில் பணி புரியும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. ராஜகோபாலன் 499-ஜி, ரெயில்வே காலனி, கல்லுக்குழி, திருச்சி - 620 020.

■ ஐயர், வடமாள், சாண்டில்யம், திருவோணம், 5.6" 35 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்த வீடு மேற்பார்வை சாதாரண படிப்புள்ள குடும்பப்பாங்கான அதே பிரிவில் பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. செல்லையன், ஸ்டாம்ப்வெண்டார், அக்ரஹாரம், மேலக்கட்டளை, செம்பனார்கோயில் - 609 309. (போன் : 04364/82837).

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், காசியப கோத்திரம், மிருகசீர்ஷம், பி.எஸ்ஸி (எம்.பி.ஏ.) 33/5.8"/9000/- வருமானம், own flat, Regional Manager ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். No. 99, III Street, Tatabad, Coimbatore - 641 012.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், B.Sc., D.T.Ed., 26, 173 செ.மீ. அரசுப் பள்ளியில் இடைநிலை ஆசிரியர், ரூ. 6750/- தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. பட்டாபிராமன், 1/234, 11வது தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர், செஞ்சி - 604 202.

■ Iyer, Vadamaa, Kanva, Pooram boy, B.Sc., fair, 30/170/8200/- senior clerk, S. Rly, Chennai seeks Govt/PSU/Bank/Ltd. Co., employed girl. Contact (Tel. 2329480). S. Venkataraman, 38, 28th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061

■ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Bharadwaja, 31/6.2" very fair, AO Insurance, Tuticorin. Educated good looking girls. Contact Mr. V. Narayanan, 4/44, C.G.E. Colony, Tuticorin - 628 003. Ph. 0461 - 330046.

■ Vadamal, Kousika, Sathyam boy, 30/5.8"/8000/- District Sales Manager, reputed pharmaceutical company, seeking alliance from good looking, employed girl. R. Meenakshi, 3/2, Arjun Flats, Kanniamman Koil St., Nesapakkam, Chennai - 78.

■ ஐய்யர், கௌசிகம், வடமாள், 27/பி.எஸ்ஸி., எல்.ஐ.சி. 6000/- நல்ல அழகுடைய அரசு பணியில் பணியாற்றக் கூடிய 25 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. அணுகவும்: டி.என். வெங்கட்ராமன், 6, பிராமின் தெரு முதல் போர்ஷன், சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஹரித கோத்திரம், வயது 34, 5.6" எஸ்.எஸ்.எல்.சி/6000/- வங்கியில் வேலை பார்க்கும் வசதியுள்ள பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜி. சுவாமிநாதன், 3/71, மேலத் தெரு, திப்பிராஜபுரம் அஞ்சல், கும்பகோணம் - 612 402.

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Pooram, 30/165, 12,000/- graduate working in MNC, seeks alliance from graduate, employed/unemployed girl of a decent family. Subsect no bar. Contact : S. Subbulakshmi, No. 466, M.S.R. Nagar V Cross, Mathikere, Bangalore - 54. Ph. 080 - 3445625.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், ரோகிணி, 33/6' TVS., Asst. Engineer Rs. 8500/- வரனுக்கு வேலைக்கு போகாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. M.S. ராமன், நெ. 8, ஆசைதம்பி தெரு, மணவாள நகர், திருவள்ளூர் - 602 002.

■ மாத்வ கன்னடா, காஸ்யப, வயது 30, துலா/விசாகம், அரசு இடைநிலை ஆசிரியர், இதே இனத்தை சார்ந்த அரசு இடைநிலை ஆசிரியை/அரசு பணி/இடைநிலை ஆசிரியை பயிற்சி முடித்த பெண் தேவை. ஜி. ராகவேந்திரன், எல்41, பழைய டெம்பிள் ஹட்கோ, ஒசூர் - 635 109.

■ மாத்வா, கன்னடம், சௌனக, ஆயில்யம், 31/180

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்த லாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

செ.மீ. 4000/- B.Sc., PGDCS படித்த தனியார் நிதி துறையில் பணியாற்றும் (முதுகில் 8 வருடத்திற்கு முன்பு அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட பெரிய தழும்பு உள்ள) பிராமண வகுப்பை சேர்ந்த பையனுக்கு ஏழை குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. கால் சற்று ஊனமுள்ளவர்கள், விதவை, முறையாக விவாகரத்து பெற்றவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். A.R. Sathyavathi, 14, Thangavelu Vaidyar Street, Triplicane, Chennai - 600 005.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், மகம், வயது 28/5.8" சவுத் இண்டியா விஸ்கோஸ்ஸில் EDP இன்சார்ஜ் ஆக பணிபுரியும் (சம்பளம் ரூ. 8000/-) மணமகனுக்கு தகுந்த அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், புகைப்படம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். எஸ்.என். முத்துகிருஷ்ணன், 97, பழத் தோட்டம், சிறுமுகை - 641 302. போன் : 04254 - 52908.

■ Thenkalai Iyengar, Kousikam, Krithigai, 27/5.10" B.Sc., 10,000/- +, own business widower with 2 year old daughter seeks alliance from Brahmin girls, widows without issues preferred. Contact : N. Srinivasan, 51, Hill View Apartments, Dr. Subburayan Road, Tatabad, Coimbatore. Ph. 0422 - 494144.

■ வடமா/அய்யர்/வட ஆற்காடு, கௌசிகம், அஸ்வினி, 32/172/5,000/- தனியார் நிரந்தர வேலையிலுள்ள பையனுக்கு படித்த, வேலையிலுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வி.என். சந்திரசேகரன், 12சி, 2வது தெரு, பாரதி நகர், ஜமீன் பல்லாவரம், சென்னை - 43. போன் : 2364228.

■ Vadamal, Nythruva Kashyapa, 34/170/MCA, software engineer, innocent divorcee, clean habits, expect only simple, homely, conservative family oriented. Economics status no bar. Contact Ganesh, 6-1-114A & 115B, St. No. 3, Walker Town, Padmarao Nagar, Secunderabad - 500 025.

■ Any Brahmin for demandless, viceless, modern outlook gazetted officer, Central Govt., Delhi, B.Com Hons.) ICWAI finalist, 34/162/11,000/- looks much younger Vadamal, Kousika, Sadayam, horoscope optional. Star Porutham enough. GPO Box. 199, Calcutta - 700 001.

■ அரசுப் பணியிலுள்ள ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை - 4, 29 வயது, 167 செ.மீ. ரூ. 6000/- DCE சென்னையில் சொந்த இடமுள்ள பையனுக்கு மணமகள் தேவை. கே.ஆர். சங்கரய்யர், 10, சாரதாம்பாள் தெரு, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015. போன் : 044 - 4714468.

■ Vadamal, Bharadwajam, Sadayam, 27/160, B.A., Corporate, working MNC Bangalore, seeks working/home loving graduate girl age 20 - 25. Subsect no bar. Contact Venkateshwaran, 295, M. Ellapa Chetty School, Lingi Chetty Street, Chennai - 1. Ph. 5264360.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 4ம் பாதம், 28/160 செ.மீ., 6000/- சொந்த தொழில், பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு போகும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. பாலாஜி, 5-ஏ/2, கவரைத் தெரு, மே. மாம்பலம், சென்னை - 33. போன் : 4713388.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Ashwini 3rd padam, 29/165/10th Std., 5000/- Central Government Delhi. Own house, Noida, seeks suitable girl. Mrs. J. Bala, B-1/38, Sector 34, Noida - 201 301 (U.P.)

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaja, Thiruvadarai, 27/5.6"/B.Com, B.L., Advocate, Chennai, Rs. 15,000/- seeks graduate, employed/unemployed girl, subsect no bar. N. Muthukumaran, 7, Park View Apartments, 126, Park Approach Road, Erode - 638 003. Ph. (0424) 213254.

■ Iyer boy, Ashtasahasram, Bharadwajam, Moolam, fair, handsome, 31/170/25,000/- B.E., MBA, Senior Systems Executive in leading FMCG company at Hyderabad. Subsect no bar. Reply with horoscope to B. Mangala Gowri, D-22, Asiana, 25, Nicholson Road, Sikh Village, Secunderabad - 500 009.

■ Vadama, North Arcot, Bharadwajam, Krithigai, B.Sc., Computer Technology, 28/165 cms, 12,000/- own business, Coimbatore, Chennai, seeks graduate bride. Contact Arunachalam, 2, Chandrasekharapuram, Selvapuram, Coimbatore - 641 026.

■ வடமாள், கௌண்டின்ய, புனர்பூசம் 4ம் பாதம், 14.3.73, பி.காம்., 5.8" தனியார், 5000/- உட்பிரிவு, பிரஹசரணம் சம்மதம். பூர்வீக சொத்து உள்ளது. சென்னை மற்றும் புறநகரைச் சேர்ந்த ஆசிரியை (அ) அரசுத் துறை மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 43, நரசிம்மபுரம் வடக்கு, கரூர் - 1.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, ரேவதி, 31, 5.11" DME, AWS படித்த, சொந்த வீடுள்ள, நன்கு செட்டிலான, MNC கம்பெனியில் மானேஜராக, ரூ. 70,000/- பெறும் அழகான, நன்னடத்தையுள்ள பையனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான, 25 வயதிற்குள்ளான, படித்த வடமாள் பெண் தேவை. சரோஜா, 27, ஸ்ரீசாய் நிவாஸ், பொன்மேனி ஜெயநகர், மதுரை - 10. போன் : 605954.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், விசாகம், 30/175, 10வது படித்த சொந்த வீடு, சொந்த அச்சகம், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான நல்ல நிறமுள்ள 25 வயதிற்குள் +2 படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விஜயலக்ஷ்மி, நெ. 28, ரெட்ஹில்ஸ் ரோடு 3வது தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49. போன் : 6220397.

■ Graduate working, fair, good looking girl below 28 for Vadamal, Srivatsam, Moolam III, B.Sc., 164/32/Rs. 15,000/- p.m. own house, Area Manager (Sales) reputed private limited company, Bangalore. Contact K. Seetharaman, 1513, 27th Cross, Banasankari IInd Stage, Bangalore - 560 070.

■ Graduate employed girl for Iyer, Bharadwajam,

Brahacharanam, Hastham, 29/160/8000/- private company, Delhi. Subsect no bar. Contact K.N. Mahadevan, 21-F, Pocket A-2, Mayur Vihar Phase - III, Delhi - 110 096.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Avittam - 3, 28/5.9" B.Sc., (M.Sc.) DCA fair, Assistant Administrative Officer reputed firm Chennai, seeks fair, employed, graduate homely girl. Subsect no bar. V.G. Nagarajan, Plot No. 9, Seventh Main Road, Anna Nagar, Pammal, Chennai - 600 075. Phone : 044 - 2381431.

■ தஞ்சாவூர் தமிழ் பிராமின் அஷ்டசகஸ்ரம், பாதராயண கோத்திரம், fair, 45/167/7000/- தனியார், உத்திரட்டாதி, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். சென்னையில் தகுந்த வேலையிலுள்ள அல்லது வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. எளிய திருமணம். மு. சூரியநாராயணன், C/o. எம். கணேசன், நெ. 10, காந்தி நகர், பிச்சாண்டவர் கோவில் அஞ்சல், திருச்சி - 621 216.

■ Vadama, Kousika, Kettai, 27, 5.8" MBA, MNC (Mktg.) Rs. 9000/- seeks good looking, homely girl, subsect no bar. Contact R. Ramesh, Flat - 102, Saikiran Apartments, Plot - 845, Skandagiri, PO. Sitaphalmandi, Secunderabad - 61.

■ ஐயர், வடமாள் (முக்காணி), சுவாதி, பி.ஏ., 36, ரூ. 8000/- பம்பாயில் தனியார் வேலை. குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். L. Subramanian, D1A/31, Janakpuri, New Delhi - 110 058. Ph. (011) 3315717/3355733).

■ Vadamal, Tamil Iyer Gautama, Moolam 4th padam, 31/180 MS software engineer, working in USA seeks alliance from well educated, good looking girl above 24/160. Reply bio-data, horoscope with photo returnable. Col. Thyagarajan, 34, Aswath Nagar (Extn) R.M.V. II Stage I Block, Bangalore 560 094.

■ Iyengar, Vadagalai, Vadhulam, fair, 5.6"/B.A./30 well employed legally divorceed, seeks educated girl from decent family. Divorcee without encumbrances welcome. Reply with photograph, horoscope. R. Sampathkumar, 27, IV Street, Padmanabanagar, Adyar, Chennai - 600 020.

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Bharani, 32, B.Com, 6000/- working in reputed firm in Chennai. Contact P. Vaidyanathan, 68A, Om Parasakthi Street, V.O.C. Nagar, Pammal, Chennai - 75.

■ அய்யங்கார் வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை, 38/170 செ.மீ. ரூ. 10,000/- எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்தமாக மளிகைக் கடை வைத்திருக்கும் சொந்தமாக வீடும் உள்ள பையனுக்கு தகுந்த குடும்பப்பாங்கான நல்ல குணமுடைய வரன் தேவை. ஆர். ராமபத்திரன், நம்பர் 20, ராஜாஜி தெரு, தென்பாதி - 609 111. சீர்காழி நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.

■ Vanniar/Naidu parentage groom 29, business and own house at Chennai, income Rs. 10,000/- p.m. (approximately) seeking fair, graduate bride below 26. Apply with photo. G. Manjula, No. 25, J.D. Durairaj Nagar, Aminjikarai, Chennai - 29. Ph. 4754915 - 9840034479.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Moolam (4) graduate, private employed, 33/170/6000/- only son, own flat Chennai, seeks suitable alliance. Subsect no bar. Reply with horoscope. P.S. Santha, 11/1, Gopalakrishna Road, Ganesh Nagar, Maduvankarai, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ தமிழ் யாதவர், ரேவதி, 27/பி.காம்., டி.வி.எஸ். நிறுவனத்தில் நிரந்தர பணிபுரியும் பையனுக்கு +2, அதற்கு மேல் படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. சி. வெங்கடேசன், நெ. 11, பேபி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, வேளச்சேரி, சென்னை - 42.

■ தெலுங்கு பிராமணர், வெளநாடு, ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 36 வயது, மும்பையில் தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 3000/- சம்பளம் கிடைக்கும் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. தெலுங்கு பிராமணப் பிரிவை சேர்ந்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். V. Laxmi, G3, Mangalam Apts., Lalchakki, Ulhasnagar, Thana (Dt.) - 421 004. Phone : 0251 - 524495.

■ Tamil Vadama, Bharani, Bharadwajam, B.Sc., 37/5.11" handsome, teetotaller, Rs. 3 lacs p.a. employed in Gulf/26 weeks duty + 1 month leave, seeks good looking graduate girl (27 - 32 yrs.) girl cannot be taken abroad. Divorcee, widow excuse. Contact G.Visalam, 5, Rajiv Gandhi Street, Muthulakshmi Nagar Extn., Chitlapakkam, Chennai - 600 064. Ph. 2387602.

■ Iyer, Vadamal, Kousika, Hastham, Kanya Rasi boy aged 31, M.Com, employed in private company, salary Rs. 5000/- own house at Chennai, wants graduate girl aged between 24/27. Employment not necessary. Contact V. Ganapathi, 16, Dr. Radhakrishnan Nagar 1st Cross Street, Anand Avenue, Thiruvanmiyur, Chennai - 41. Ph. 4917083.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Bharani, 41/150 cms, B.Com, Government employed, 8000/- legs orthopaedically handicapped, self manageable, seeks suitable bride. Contact N. Subhadra, No. 13, Balakrishnapuram III Street, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ Vadakalai, Bharadwajam, Poorattathi, 32/165 cms, B.Com, senior executive accounts in Multinational company, Mumbai, seeks fair, employed/unemployed girl. Contact Vijayaraghavan, Phone (044) 2312629 or R.D. Iyengar, D-908, Usha Nagar, Bhandup West, Mumbai - 400 078. Phone (022) 5691599.

■ சைவ பிள்ளை, பி.ஏ. 29/169/8000/- மத்திய அரசு பணி, விசாகம் மணமகனுக்கு, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். எஸ். சபாபதி, 1-10, வடக்கு தெரு, சிக்கல் - 611 108. நாகப்பட்டினம் மாவட்டம். போன் : 04365 - 20726.

■ இலங்கை யாழ்ப்பாணம் பிராமின்/பண்டாரம் (கலப்பு) சைவம் வயது 31, திருவோணம் 170 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மாநிறம் மணமகனுக்கு அழகான பிராமணாள் மணமகள் தேவை. மணமகன் Switzerlandல் 10 வருடமாக பணிபுரிந்து வருகிறார். திருமணம் இந்தியாவில் சாதாரணமாக நடைபெறும். திருமணத்தின் பின்பு மணமகள் Swissல் 3 அல்லது 5 வருடங்கள் பணிபுரிவார். அதன் பின்பு இந்தியாவில் தங்கி விடுவார். வரதட்சிணை எதிர்பார்க்க படமாட்டாது. பிராமணாள் மற்றும் கேரளத்து பிராமணாள் ஏழ்மையான பிராமணாள் குடும்பதினரும் விரும்பத்தக்கது. போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். N. Moorthy, SCHANZLI STR 71 - 77, 3013, BERN, SWITZERLAND.

■ Iyer, Vadoola, bachelor 52, Poorattathi, 12,000/- seeks Palakkad Iyer spinster upto 43. No dowry. Con-

tact Parvathy, E1. SSG Quarters, 10, Boat Club Road, R.A. Puram, Chennai - 28.

■ Brahacharanam, Iyer, Athreya, Uthiram, (Kanya Rasi) B.E., M.S., software engineer, New Jersey, USA, 28/175, seeks fair girl, B.E./MCA. Subsect acceptable. Contact with horoscope. S. Vaidyanathan, 7A, Duraiswamy Road, Chennai - 600 017. Ph. 4341601.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Swathi, M.Com, ICWA, 29/5.7" Rs. 7,800/- employed in LIC Calcutta, seeks qualified girl from respectable family. Reply with horoscope to S. Sundararaman, 3, Ashutosh Bose Lane, Post Shibpur, Dist. Howrah - 711 102.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Bharani, 32/175/ very fair, B.Com employed in Bombay, salary Rs. 12,000/- p.m. owning flat. Contact Box No. 2203, Chennai - 600 002.

மணமகன் தேவை

■ ஐயங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 25/5.3" எம்.காம், வேலையில் உள்ள (எல்.ஐ.சி.) பெண்ணிற்கு, வங்கி/மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நல்ல மணமகன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 25489

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், மூலம் 4ம் பாதம், 22/163, திருநெல்வேலி, பிளஸ் 2, ஹிந்தி, பாட்டு, டைப் படித்து, வீட்டு வேலைகள் நன்கு தெரிந்த வேலைக்கு செல்லாத பெண்ணுக்கு, நல்ல ஒழுக்கம், நிரந்தர வருமானம் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25490

■ MCA, 25, 165, ரேவதி, தொண்டை மண்டல சைவ வேளாளர், (சைவ முதலியார்) நல்ல சிகப்புடன் கூடிய அழகிய மணமகளுக்கு BE/M.Sc. (Comp. Sc.,)/MCA படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் உடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25491

■ Broadminded groom invited for Bharadwaja Iyer girl, 39/150 PUC, 155, Moolam, right leg slightly handicapped, seeks suitably employed or business. Decent marriage. Box No. 25492

■ தெலுங்கு பேரி செட்டியார், மூலம், 27, B.Arch., தனியார், MNC 10,000/- பெண்ணுக்கு, தகுந்த தமிழ்/ தெலுங்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25493

■ Alliance for Iyer Vadamal, Shukla Yajur Vedam, Moudgalya Gothiram, Krithigai first padam, 22/163 B.Com, very fair girl, employed at Bangalore. Subsects acceptable. Please send horoscope with family details to Box No. 25494

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Magam 1st padam, D/birth 18.01.68, 5.6", Rs. 7000/- Dip. in music, employed as music teacher in aided school at Coimbatore (not transferable). Seeks alliance from suitable, fair and clean habit boys within 35 years from Central or State Govt. transfer to Coimbatore. Subsect no bar. Box No. 25495

■ குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) மார்க்கண்டேய கோத்திரம், ஆயில்யம், 24, உயரம் 150 B.E. (ECE) பெங்களூரில் சாப்ட்வேர் எஞ்சினியர் (Senior Systems Executive) 13,500/- இதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த தகுதியான மணமகன் தேவை. தொலைபேசி : 04256 - 34531. பெட்டி எண் : 25496

■ Palakkad Vadama, Vadhoolam, Revathi, 32/150/ B.Com., steno, fair, good looking, requires well qualified/placed groom. Reply with horoscope to Box No. 25497

■ Wanted graduate cum professionally well settled Bombay based boy for 30/154/12,000/- Bharadhwaj, Poorathadi, post graduate, foreign language professional self-employed Bombay based girl. Apply Box No. 25498

■ Iyer, Haritha, Brahacharanam, Aayilyam, 1967 born girl, 5.1" very fair, B.E. (comp.) working in USA havingH1 visa visiting India in November end, required professionally qualified boy. Box No. 25499

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், நைத்ரவ காஸ்யப கோத்திரம், உத்திராடம் முதல் பாதம், B.Com (ACS inter) computer knowledge தனியார் நிறுவன வேலை, 21/169 செ.மீ. இசை அறிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, M.Sc/ BE/MCA/MBC/CA படித்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25500

■ சைவ பிள்ளை, 25, 154 செ.மீ. பரணி, சிகப்பு, பி.லிட். பெண்ணிற்கு, அதே இன படித்த அரசு/நல்ல தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25501

■ Hindu Nadar girl, 27, Pooram, B.A., PGD PMIR, PGDCA/Rs. 6000/- software engineer, seeks well settled engineers/computer professional boys of same caste. Box No. 25502

■ Educated and well settled non-Bharadwaja boy below 38, for Vadama, smart, fair, pious girl, Pooradam, BE/33/162, respectable family (Subsect acceptable) Box No. 25503

■ Vellala Pillai parents seeks, suitable alliance for their daughter, M.Sc. (Medical Phys.) with software diploma, Chithirai, 24/165. Subsect no bar. Contact with horoscope and detail. Box No. 25504

■ Suitable alliance required for a poor Brahmin girl with good complexion aged 37 years with two children aged 10 & 12. Any Hindu caste. Registered marriage only. Correspond with details to Box No. 25505

■ Alliance invited for Iyengar, Bharadwajam, 27/152, fair, beautiful, well employed, well placed family legal divorcee after very brief marriage from professionally qualified, well settled Brahmin bridegroom. Phone : 044 - 6265577. Box No. 25506

■ Smartha Kannada Iyer, Koundinya, Punarvasu, 22/ 155 cms, M.Com, fair girl, learning carnatic music, seeks well qualified, settled grooms below 30 years. Respond with horoscope. Box No. 25507

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, பூரம், வயது 22, 5.3½ உயரமுள்ள Diploma in Architecture, Dip. in Computer Application (Auto CAD plus 3D) passed நல்ல தோற்றமுடைய பெண்ணிற்கு வயது 25 - 28 அரசு/ பொது நிறுவனம்/பெரிய நிறுவனங்களில் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பிரஹசரணம்/வடமாள் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25508

■ ஹரித கோத்திரம், ஐயர், பிரஹசரணம், சதய நட்சத்திரம், வயது 23, பி.ஏ., உயரம் 5.6' அழகான மணப் பெண்ணுக்கு ஏற்ற வரன் தேவை. மத்திய தர குடும்பம். விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25509

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 24 வயது நிரம்பிய சென்னையில் தனியார் பள்ளி அலுவலகத்தில் மாதம் ரூ. 2000/- சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25510

■ வெள்ளாளர், 37/5.3" மகம், படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. அதே இனத்தில் உட்பிரிவுகள், மற்றும் கிறிஸ்துவ மதம் சம்மதம். பெட்டி எண் : 25511

■ Vadamal, Vadula, Krithigai, post graduate, 30/156/ 2.5 lacs Bombay employed good looking accomplished girl willing to relocate if necessary. Write to Box No. 25512

■ Alliance invited from well placed professionals, for Tamil Iyer Brahacharanam, Haritha, Anusham, fair, slim girl, 24/5.2" B.Com., MBA with Oracle. Subsect acceptable. Please write with horoscope to Box No. 25513

■ Madhwa Desistha, 25/148, Bharadwaja Gothram, Pooradam, +2 domestically accomplished, seeks well employed groom. Reply with horoscope. Box No. 25514

■ For a beautiful Madhwa Kannada girl, M.Sc. (Phys.) IIT, Srivatsa, Satabisha, 22 years, 167 cms, well-versed in domestic duties, father retired official, own house, settled Chennai. Pl. contact with horoscope. Box No. 25515

■ Iyengar, Vadagalai girl, Kousikam, Revathi, 39, private employment, seeks alliance. Apply with horoscope to Box No. 25516

■ தகப்பனார் பிராமின் வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், (தாயார் - நாயர்) பெண்ணின் வயது 25, ஆயில்ய நட்சத்திரம், சுத்த ஜாதகம், படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தையல் தெரியும், மாநிறம், பிராமண மணமகன் தேவை. எளிய திருமணம். வரதட்சிணை இல்லை. பெட்டி எண் : 25517

■ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Ashwini, Haritha Gothram, M.Com, PGDCA, 25/165, very fair from respectable family, professionally qualified, well employed in USA. Reply to Box No. 25518

■ Alliances invited, well employed Iyer boys below 48 for a unmarried girl Vadamal, Bharadwajam, 43/ 5.2". Widower/legal divorcee without encumbrance accepted. Box No. 25519

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uthiradam - I, M.Sc (Chem.) HDCA, 23/169, fair, seeks professionally qualified boy, BE/MBA/MCA/CA settled in India. Reply with horoscope. Box No. 25520

■ கவரா நாயுடு, ஹஸ்தம், 30/5.2" பி.காம்., தமிழ், ஆங்கில தட்டெழுத்து ஹையர் தேர்வுபெற்றுள்ள மணமகளுக்கு நிறமான, அழகான பட்டப் படிப்பு படித்து, மத்திய மாநில அரசு/வங்கியில் நிரந்தர பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25521

■ Brahacharanam, Athreya, Palghat Iyer, Pooram, 38/ 5.6" post graduate, wheatish, good looking, domestically well trained, seeks well qualified, well employed, decent family boys. Horoscope optional. Govt/Private with decent income need apply. Box No. 25522

■ Iyer, Astasahasram, Kasyapa, Chithirai 2nd, 25/165, BACS, PGDCS, DBC, employed as software programmer, fair, beautiful, seeks suitable professional groom either in India or abroad. Subsects no bar. Box No. 25523

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், அனுஷம், தோஷமில்லை, சென்னையில் இருக்கும் அழகான, 23/ 165/பி.ஏ. மற்றும் எஸ்.எஸ்.ஐ கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் படித்த பெண்ணுக்கு professional டிகிரி படித்த பையன் தேவை. வெளிநாட்டில் இருந்தாலும் தேவலை. தொடர்பு கொள்ள (044) 4722674. பெட்டி எண் : 25524

■ Alliance invited from qualified professionals for a good looking Tanjore Vadamal girl, Garga, Pooram, 24/160 cms (B.Com graduate) with a good family background. Box No. 25525

■ Vadama, Iyer, Vadhoolam, North Arcot, Poosam IV, 23/152, M.Com., NIIT, programmer, fair, good looking girl, seeks computer qualified professional with clean habits. No subsects. Same District preferred. Phone : 4418333. Box No. 25526

■ Thengalai, Iyengar, Srivatsam, Rohini, 29/153/ C.S.I.R. Styfund Rs. 6000/- (M.Sc., Ph.D.) seeks graduate boy. Girl's right hand slightly affected by polio. But can do all work normally. Subsect no bar. Phone : 2362084. Box No. 25527

■ Saiva Pillai (Thanjavur) girl, fair, good looking, doing M.Sc. Physics, PGDCS, Kettai, 23/160 cms, seeks professionally qualified, well employed boys below 29, teetotaller of same caste. Reply with horoscope. Contact (0491) 557487. Box No. 25528

■ Iyer, Bhopal based, Brahacharanam, Makam, Koundinya, M.Com, (PGDCOM) 26 yrs, 5.6" Bank employed in Bombay. Good complexion need well educated well employed boy. Subsects no bar. Send horoscope with details to Box No. 25529

■ Madhwa Desistha, 25, B.A., (Corp.) DCA, Koundinya, Kerthigai, 155, seeks graduate, private/ Govt employed boy. Smartha, Marathi, Kannada acceptable. Box No. 25530

■ ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், வாதூலம், மிருகசீர்ஷம், 24/ 165, பி.காம், ICWAI inter உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மாநிறமான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு போன் : 4333044. பெட்டி எண் : 25531

■ Vadamal, Nithrupa Kashyapa, Uthirattathi, B.Tech (IIT-B) 23/160 cms, software consultant in MNC at Bombay. Mars in seventh place, seeks B.Tech or better qualified grooms. Ph. 044 - 2455702. Box No. 25532

■ Suitable alliance invited for Telugu Brahmin bride, 35, Pooradam, Sandilyam, Central Govt. Officer working in Chennai from decently employed Telugu/Tamil bridegrooms. Contact K. Kamalakshi, Tel. 4836637 or Box No. 25533

■ சைவம், 32, வேலை பார்க்கும் விவாகரத்தான

(குழந்தைகள் இல்லை) பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதி, தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர் தடையில்லை. ஜாதகம் தேவையில்லை. நிலையான வருமானம், நல்ல குடும்பப் பின்னணி அவசியம். விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25535

■ Thengalai Iyengar, Bharadwaja, Thiruvonam, 34/5.8" graduate employed private firm, legal divorcee within a week of marriage, without encumbrance. Seeks alliance Brahmin divorcee/widowers without/with child (within two years) acceptable. Box No. 25536

■ Professionally qualified well settled Iyer boy around 30 for girl BDS, 25/168 cms Kashyapam, Aayilyam. Send horoscope and details to Box No. 25537

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம், 24/165, எம்.சி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, நன்கு படித்த, வேலையிலுள்ள தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர். கல்யாணசுந்தரம், 5/சி, ஜீவரத்தினம் தெரு, அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106.

■ Wanted suitable alliance for B.Com, 1960 born Koundinya, Vadama, Iyer, Thiruvathirai girl, employed in Bombay. Contact S. Janaki, D-3, Kalpanamati Co-Op. Hsg. Soc., Aundh, Pune - 411 007.

■ Tamil Vadama, Srivatsa, Kettai (4), 23/163, graduate NIIT Microsoft computer qualified girl MNC employed, music trained, seeks professionally qualified groom upto 29. Contact Sundareswaran, 7054, D7, Vasant Kunj, New Delhi - 110 070.

■ Iyer, Vadamal, Haritha, Rohini, 26, B.Com., Public Sector employed at Hyderabad, seeks Hyderabad based well placed groom. G. Suresh, 22-185 (New) R.K. Nagar, Malkajgiri Post, Hyderabad - 500 047.

■ Alliance invited for Yadav Pillai, Kettai girl, 22/165, Bachelor of Computer Science, employed in Australian Bank, seeks suitable groom within 28 years of age, well qualified and boy willing to settle in Australia. Subsects acceptable. Apply with bio-data. Mrs. R. Lakshmi, 88, Adam Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

■ Iyer girl Kousikam, Anusham, 28/155, software engineer USA requires alliance from qualified grooms USA, UK. Contact Sampath, 328, Phase II, Sathuvachari, Vellore - 9. Ph. (0416) 252565.

■ தெலுங்கு பிராமணர், ரோகிணி, 25, 160 செ.மீ. M.A., Dip. NIIT, குழந்தைகளற்ற 6 மாதத்தில் விவாகரத்தானவருக்கு, சமவயதுடைய நற்பணியுடைய தெலுங்கு/தமிழ் பிராமண மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்/மனைவியை இழந்தவர் சம்மதம். என். சுந்தரேசன், 14, ருக்மணி இல்லம், வி.வி. லேஅவுட், உடுமலைப்பேட்டை.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், ஆயில்யம், 22 வயது, 5.4" B.Com., PGDCA தனியார் துறையில் வேலை ரூ. 2000/- மாதம், தகுந்த பையன் தேவை. கே. வேணுகோபலன், D,3,D, ரேஸ்கோர்ஸ் ஹவுஸிங் யூனிட், DFO காம்பவுண்ட் கோயம்புத்தூர் - 18. போன் : 216358.

■ Brahacharanam, Koundinya, Uthiram, 26/5' good looking Master Tourism Administration, seeks well qualified, employed groom. Subsects no bar. Contact C.R. Ramamurthi, 23, MIG, Indira Nagar Ratlam (M.P.) - 457 001. Ph. 42239.

■ சைவ வெள்ளாள பிள்ளை, வயது 25, உயரம் 164, ஆயில்யம் 4ம் பாதம், BE (E&I) Lecturer, A.V.C. Engineering College, Mayiladudhurai, ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எம். முத்துகுமாரசாமி, 8ஏ, லால் பேட்டை தெரு, சிதம்பரம் - 608 001. போன். 23436.

■ Saiva Pillai, 23/5.3" (B.A) Anusham, slim, fair, seeks suitable good looking pure vegetarian bridegroom employed in Govt./Company. Contact M. Sadasivam, No. C58, 16th Street, Periyar Nagar, Chennai - 600 082. Ph. 5581616.

■ கவரா, 24, 5' (எம்.காம்.) விசாகம், பெண்ணுக்கு நல்ல படிப்பும், உத்தியோகமும் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : ஆர். தனபால், 21, ராமானுஜம் தெரு, கல்லுக்குழி, திருச்சி - 20. போன் : 411225.

■ Smartha Kannada, Athresa, Kettai I padam, B.Sc., Oracle, VB, MCA 1st year, correspondence, 24/160, fair, respond with horoscope. Contact V. Ramachandran, 26, Agraharam Street, Perundurai - 638 052.

■ Kousika, Brahacharanam, Kettai, B.Com, doing PGDCA, 23/5.2" fair, domestically well trained. Seeks suitable employed graduate grooms. Subsect no bar. N. Ramasubbu, 8A, Vasanth Nagar, Villiyanur, Pondy - 605 110. Phone : 0413 - 666732.

■ Vadamal, Bharadwajam, Bharani, 24/155/4000/- (M.Com) Comp. Engg. Polytechnic, seeks professionally qualified, well placed boy. Contact K.R. Ramanan, 23, West Vanniar Street, West K.K. Nagar, Chennai - 600 078.

■ Vellala Pillai, 25/165/MCA, USA computer engineer, seeks professionals, engineers, doctors, India/abroad from good family background. Subsect acceptable. Contact Mrs. Sivagnanam, 3-A, Subramania Nagar, Salem - 636 005. Ph. 331650.

■ Non-Athreya, well settled groom for Palakkad Iyer girl, 24/163 cms, medium complexion, domestically trained, good looking Pooram star. Contact Anandan, 64, Rehman Sait Colony, Coimbatore - 641 045. Phone : 317957.

■ வயது 27, எம்.ஏ., பி.எட்., படித்த தனியார் பள்ளியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு (பூச நட்சத்திரம் செவ்வாய் தோஷமுள்ள) பட்டதாரி/முதுநிலைப் பட்டதாரி தனியார்/அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. (திருநெல்வேலி நாடார்). முகவரி : திரு ஜெயராமன், 17, ஆண்டியப்பன் தெரு, சூளை, சென்னை - 600 112. தொலைபேசி : 6414492.

■ வெள்ளாஞ் செட்டியார், சைவம், புனர்பூசம், (பி.காம்) வயது 24, குடும்பப்பாங்குள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/பொது/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நல்ல வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். டி. செல்வம், நெ. 1, நான்காவது தெரு, திருநகர், வடபழனி, சென்னை - 600 026.

■ தாய் வெள்ளாளர், தந்தை நாயுடு, 29/5.¼" பட்டதாரி 6000/- தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மாநிறமான பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. போன் : 2325320. விலாசம் கே. பாலகிருஷ்ணன், டி-3, அமோகமணி அப்பார்ட்மெண்ட், 13, கோவிந்தசாமி தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 114.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம் 2, வயது 24/165 செ.மீ. Teacher Pvt. B.Sc. (maths) M.Ed., ஹிந்தி, பிரவீன் நல்ல தோற்றமுடைய பெண்ணிற்கு அரசு/பொது, பெரிய நிறுவனங்களில் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். என். அனந்தராமன், தெ. 20, சாம்ராட் அசோகர் சாலை, வட்டம் - 3, நெய்வேலி - 607 801.

■ Iyer, Vadama, Kousikam, Anusham, 26/5.2" M.A., fair, good looking girl seeks decently employed groom below 32 years. Subsect no bar. N. Seshadri, 46B, Rajeswari Nagar, Ullagaram, Chennai - 91. Ph. 2421801.

■ Professionally qualified post graduate Iyengar/Iyer groom below 34 for Naithrupa Kashyapa, Vadagalai, Visakam, 29/160, Doctor doing super speciality in Nuerology. Mars in seventh house. Write to Post Box No. 81, Kollam - 691 001.

■ Wanted suitable alliance for Telugu Brahmin Belagarnati karnakammalu girl, (subsects acceptable) Wipro, Bangalore, 23.8.76, doing M.S. Vasishta Gothram, Poosam; B.E., MCA boy any reputed software computer company. Preferably Bangalore or Hyderabad, Chennai. Contact L. Narasimha Murthy, 5, Tiruvady Street, Srirangam - 620 006. Ph. 430592.

■ Iyer, Bharani, Brahacharanam, Bharadwajam, 20 years, 5.3" v. fair, good colour, B.Com, (M.Com) high middle class, seeks any professionally qualified pvt./Govt. officer boy. Send horoscope. V. Natarajan, 4, Ramalingam I Street, Swami Nagar, Ullagaram, Chennai - 600 091. Phone : 2421185.

■ முதலியார், 28/150 செ.மீ. மூலம் 3ம் பாதம், BA corporate DSM Computer பெண்ணிற்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 6241845. பி. கவிதா, 430, 18வது தெரு, கொரட்டூர், சென்னை - 600 080.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, BBA, MCA (Final year) Junior Assistant, National Insurance, 22/153 cms, seeks alliance BE/MCA, software boys below 29 years. Contact K. Chandrasekaran, 80, EB Colony, Kajamalai, Trichy - 23. Phone : 0431 - 456120.

■ Iyer, Baradwajam, Kettai, 1.9.1976, 10th, Exprt tailoring and beautician course, ht. 5.2" good physique girl, seeks suitable alliance. Reply Mrs. Kalyani Sundararaman, 13/2, Sector I, Saket, Pushp Vihar, Delhi - 110 017. Ph. 6519110.

■ Tirunelveli Saiva Pillai, B.Com, computer literate, Swathi, 21/5.4" seeks alliance from well educated employed groom from good family. Respond with horoscope to Sankaranarayanan, F-208, Anna Nagar East, Chennai - 600 102. Tel. 6263138.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவோணம், 27/150 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி, எல்.ஐ.சியில் கேஷியராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும் பாலசுப்ரமணியன், 34ஏ, புத்தர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், கிருத்திகை, எம்.எஸ்ஸி., பி.ஜி.டி.சி.ஏ. பெங்களூரில் மத்திய அரசு பணி, வயது 24, (155 செ.மீ.) பெண்ணிற்கு அதே ஊரில் அதே இனத்தில் 29 வயதுக்குள் மத்திய அரசு பொதுத்துறை வேலை உள்ள பையன் தேவை. ஜி.வி. சுப்ரமணியன், 5/2, வ.உ.சி. தெரு, நந்தவன மேட்டூர், ஆவடி, சென்னை 600 071.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Magam, 23/5.2" B.Com., DCPA girl seeks graduate boy employed in Bank/LIC/Railway/Central Govt. below 28 years. Contact with bio-data and horoscope. T.M. Balasubramaniam, No. 2, V.P.V. Nagar, Thudiyalur, Coimbatore - 641 034.

■ Vadamal, Kousika, Chithirai, 23/160, B.Com (MCA) final employed software company, Bangalore, seeks groom below 29 professionally qualified. Contact Arunachalam, 12, Nakeeran Street, Bhuvaneswari Nagar, Valasarawakkam, Chennai - 87. Ph. 4860328/080-6685455. Subsect no bar.

சீர்கருணீகர், 27/150, உத்திரட்டாதி, கக மகரிஷி, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எம். சரவணன், 4/1(1), Syed Sahib Street, Kaja Nagar, Trichy - 620 020.

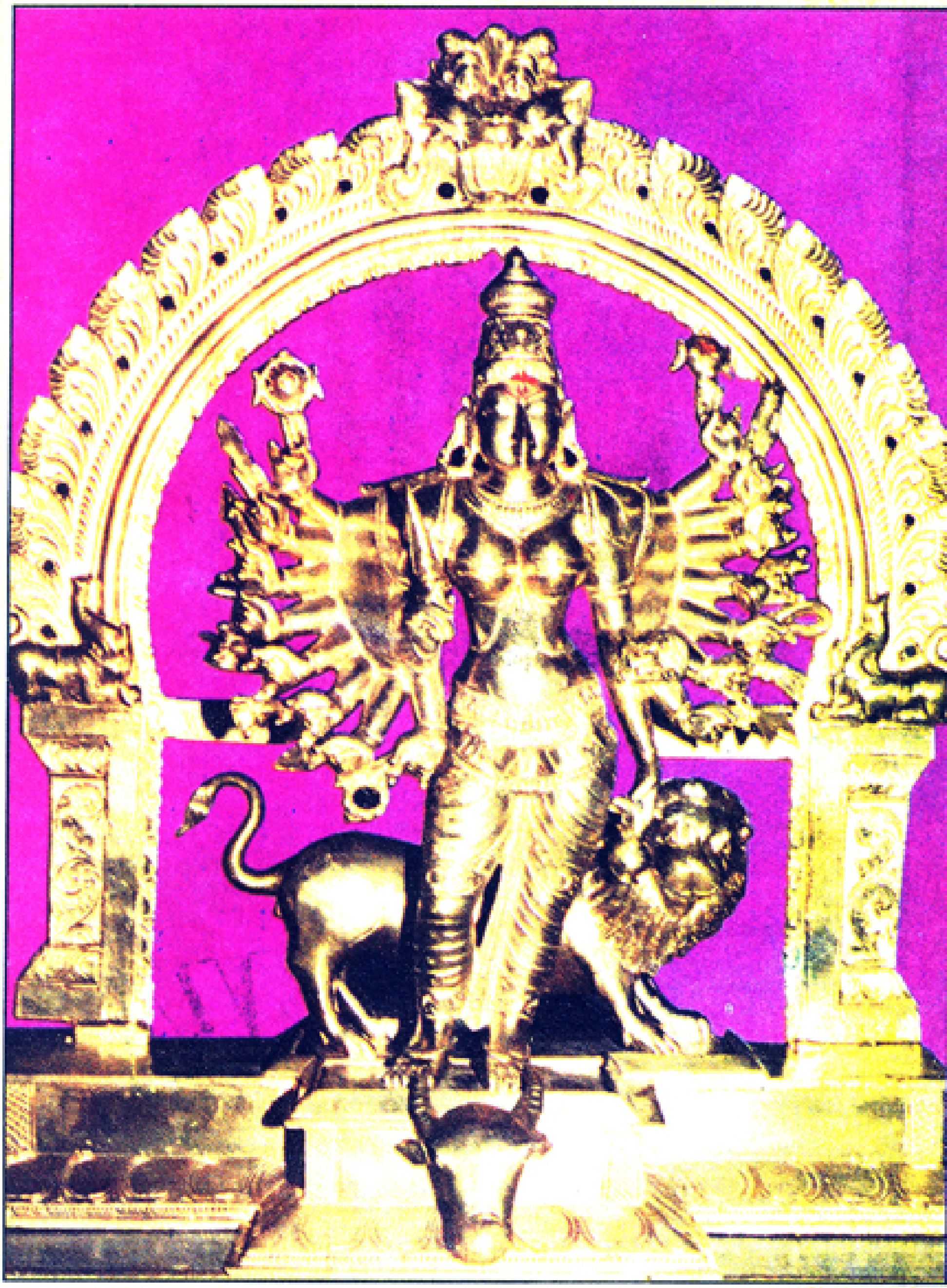
மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Vadamal, Srivatsa, Poosam, 28/165, unemployed middle class legal divorcee girl (marriage short lived), brother Chithirai, 29/175/5000/- D.E., seeks suitable alliance. V. Parvathy, C-14, ESIC Quarters, Chennai - 34. Phone : 8214762.

■ பிராமின், குருக்கள், பாரத்வாஜம், சதயம், 26/167 செ.மீ. B.E. இன்ஜினியர், USA, பட்டதாரி மணமகளும், தங்கை, பூராடம், 24, 167 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பட்டதாரி மணமகனும் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சுந்தரம், T2, குறிஞ்சி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், கலைஞர் நகர் (மேற்கு), சென்னை - 78. போன் : 4840401.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

மங்கையர் மலர்



நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் – II

அக்டோபர் '99 இதழுடன் இணைப்பு



நீல-நீல
வெண்மை



ALA
Fabric-Safe Bleach For Whites
WHITENESS ASSURED



சுவையான டயட் வகைகள்



டயட். இப்போது அனேகமாக எல்லாரது வாயிலும் புகுந்து புறப்படும் வார்த்தை. டயட் உணவு என்றவுடனேயே சுக்கா ரொட்டியும், 2 துண்டு வெங்காயமும், தக்காளியும்தான் ஞாபகத்துக்கு வரும். என்ன பண்ணுவது? கொழுப்பு சத்தில்லாத சர்க்கரை சத்தில்லாத கலோரிகளை உடம்பிற்கு அள்ளிக் கொடுக்காத உணவுகளே சிறந்தவை.

நாம் சாதாரணமாக சாப்பிடும் உணவுகளில் சில மாறுதல்கள் செய்தால் சுவை கூடும். எடை குறையும்.

சர்க்கரை இல்லாத காப்பி, டீ. கசந்து வழியும். சர்க்கரைக்கு ஒரு சிறந்த மாற்று நல்ல சுத்தமான அக்மார்க் தேன். சாக்கரினை விட சிறந்தது. முதலில் தேன் சுவை காப்பியில் கொஞ்சம் கஷ்டமாக இருக்கும். பிறகு பழகிவிடும். சுக்கா ரொட்டி ப்ரட்டுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். ஜாமைவிட தேன் நல்லது.

கசகசா தேங்காய்க்கு மாற்று. கூட்டுகள் தயாரிக்கும் போது ஒரு டீஸ்பூன் கசகசா ஒரு டீஸ்பூன் பச்சரிசியை சற்று நேரம் ஊறவைத்து நைஸாக அரைத்து விடுங்கள். கூட்டிற்கான காய்கள் வெந்தவுடன் கசகசா, பச்சரிசி விழுதை ஊற்றி இரண்டு மிளகாய்களை கிறிப் போட்டு கொதிக்க விடுங்கள். ஒரு சொட்டு தேங்காய் எண்ணெயை இறக்கும் போது தெளியுங்கள். நிஜமாகவே தேங்காய் அரைத்து விட்ட கூட்டு கூட இவ்வளவு வாசனையாகவும் சுவையாகவும் இருக்காது.

காய்கள், (கிழங்குகள் தவிர) எடையைக் கூட்டாது. குடலுக்குத் தேவையான இயக்கத்தைத் தருவதால் மலச்சிக்கலே தலை காட்டாது.

வறுத்தரைத்த சாம்பார், பிட்லை போன்றவற்றிற்குக் கூட தேங்காய் வைக்க வேண்டாம். கசகசாவையும் அரிசியையும் தனியா, கடலைப் பருப்பு, மிளகாய் வற்றலுடன் சேர்த்து வறுத்து அரைத்து விட்டால் போதும், வாசனை ஆளை தூக்கும். மேலும் கசகசாவிற்கே ஒரு தனி வாசனை உண்டு.

கசகசாவில் பாயசம் கூட பண்ணலாம். 1 டேபிள் ஸ்பூன் கசகசா, 2 டேபிள் ஸ்பூன் அரிசியை அரை டம்ளர் பாலில் ஊறவிடவும். இத்திப்பிற்குத் தேவையான அளவு வெல்லத்தைக் கரைய விடவும். ஊற வைத்த கசகசாவையும் அரிசியையும் பாலுடன் நைஸாக அரைக்கவும். அடுப்பில் சிறு தீயில் வைத்து மெதுவாக சூடாக்கவும். கலவை, நுரை கட்டும் போது வெல்லக் கரைசலை ஊற்றவும். ஐந்து நிமிடம் சிறு தீயில் வைத்து சூடாக்கி ஏலக்காய் பொடி தூவி இறக்கவும். வெல்லத்தை சற்று சூடான நீரில் கரைத்து ஊற்றினால் பாயசம் திரிந்து போகாது.



தேங்காய் இல்லாத குருமா பண்ணலாம். பொட்டுக் கடலை, கசகசா இரண்டையும் சேர்த்து சற்று கரகரப்பாக, தண்ணீர் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு தக்காளி, ஒரு பெரிய வெங்காயம், 1 சிறு துண்டு இஞ்சி, மூன்று பற்கள் பூண்டு தேவையான மிளகாய் இவற்றையும் தனியாக கொஞ்சம் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பீன்ஸ், கேரட், பட்டாணி, காலிஃப்ளவர், பெரிய வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் குக்கரில் குழையாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாதி வெந்தால் கூட போதும். அடி கனமான பாத்திரத்தில், பாதி வெந்த காய்கள், அரைத்து வைத்துள்ள தக்காளி, வெங்காயக் கலவையை ஊற்றி தேவையான அளவு உப்பு போட்டு கொதிக்க வையுங்கள். இஞ்சி, பூண்டின் பச்சை வாடை போன பின் கசகசா-பொட்டுக்கடலை கலவையை ஊற்றி சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க வையுங்கள். குருமா கெட்டியாகி விடும். கரம் மசாலா தூவி கொத்தமல்லி தழையை நறுக்கிப் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். பத்து நிமிடம் கழித்து நன்கு கலந்து கொண்டு பரிமாறலாம். இதில் துளிக் கூட எண்ணெய் கிடையாது. வெறும் நார்ச்சத்து மட்டுமே இருக்கும். சன்னா மசாலா, பட்டாணி குருமா கூட மேலே கூறிய முறையில் தயாரிக்கலாம்.

சப்பாத்தி மாவுடன் ஒரு நாள் புதினா, ஒரு நாள் கொத்தமல்லி, முருங்கைக் கீரை, துருவிய கேரட், காலிஃப்ளவர், முள்ளங்கி, கோஸ் முதலியவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து சுக்கா ரொட்டியாக செய்யலாம். ஜீரகப் பொடி அல்லது தனியா பொடி மட்டும் மாவில் சேர்த்துப் பிசைந்து சப்பாத்தியாக இடலாம். போரடிக்காமல் இருக்கும்.

அரிசிப் பொரியுடன் தக்காளி சாஸ், கொத்தமல்லி, வெந்த பட்டாணி, நறுக்கிய தக்காளி, வெங்காயம், எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் கொஞ்சம் சாட் பொடி தூவினால் சுவையான பேல்பூரி தயார். இதில் நறுக்கிய கேரட், குடமிளகாய், வெள்ளரிக்காய் கூட போடலாம். மாலை நேர சிற்றுண்டி தயார். நிலக் கடலைக்குப் பதில் பொட்டுக்கடலை போடலாம்.

பிஸ்ஸா பிடிக்குமா? கடையில் விற்கும் பிஸ்ஸா நானையே உபயோகப்படுத்தலாம். தக்காளி, வெங்காயம், சிவப்பு மிளகாய், உப்பு ஆகியவற்றை நைஸாக அதிகம் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் போட்டு பச்சை வாசனை போக வதக்கி எடுக்கவும். பிஸ்ஸா நானின் மேல் இந்த விழு

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : நார்ச்சத்து உணவுகள் கடைசி தேதி : 15.10.99

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளி யானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



அடை பிஸ்கட்

ஒரு நாள் வித்தியாசமாக குழந்தைகளுக்கு டிபன் தரலாமே என்று அடை மாவை கொஞ்சம் பெரிய ஸ்பூனில் எடுத்து அடை போல சிறு சிறு பிஸ்கட்களாக மூறுகலாக செய்து எடுத்தேன்.

ஃபிரிஜ்ஜில் இருந்த சாலட்டை 'டாப்பிங்க்ஸ்' ஆக அடை பிஸ்கட்டில் வைத்து அலங்கரித்தேன். கொத்த மல்லி + தேங்காய் சட்னியும், தக்காளி சட்னியும் செய்து அதையும் டாப்பிங்க்ஸ் ஆக்கினேன். அதன் மீது இன்னொரு அடை பிஸ்கட்டை வைத்து சாண்ட் விச் செய்தேன்.

ஒரே பாராட்டு மழைதான்!

– எஸ். ஹேமமாலினி

தைத் தடவி, வட்டமாக மெல்லியதாக நறுக்கிய வெங்காயம், குடமிளகாய், தக்காளி ஆகிய வற்றை அலங்காரமாக வைத்து மேலாக கொத்தமல்லி தழையை நறுக்கித் தூவுங்கள்.

முன்பே சூடாக்கப்பட்ட அவனில் வைத் துக் காய்கள் சற்று சிவந்தவுடன், எடுத்து விடுங் கள். மைதா மாவை உப்புடன் கொஞ்சம் பாலில் குழைத்து மேலாக ஊற்றினால் சீஸ் துருவிப் போட்ட ருசி வரும். 'அவன்' இல் லையே என்கிறீர்களா? ப்ரஷர் பானில் கொஞ் சம் எண்ணெய் தடவி சூடாக்கி அதில் பிஸ் ஸாவை வைத்து ஒரு மூடியால் மூடுங்கள். இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் போதும். சுவை யான பிஸ்ஸா தயார்.

மில்க் ஷேக் பண்ணலாமா? வாழைப் பழம் வேண்டாம். ஞாபகமிருக்கட்டும் ஒரு வாழைப் பழம் இரண்டு இட்லிகளுக்கு சமம். ஆப்பிள், சப்போட்டா, இப்படி ஏதாவது ஒரு பழத்துடன் தேவையான அளவு தேன் விட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும்.

இரண்டு டம்ளர் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விடவும். அரை டம்ளர் பாலில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் சோள மாவை கட்டியில்லாமல் கரைக்கவும். அடுப்பிலுள்ள தண்ணீர் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், சோள மாவு கரைசலை ஊற்றி கை விடாமல் கிளற வும். ஐந்து நிமிடங்களில் சோளக் கஞ்சி ரெடி யாகி விடும். சோளக் கஞ்சி என்ற பெயர் பிடிக்காவிட்டால் கஸ்டர்ட் என்று பெயரை மாற்றி வைத்து விடலாம். இந்த கஸ்டர்ட வெள்ளை கலரில் இருக்கும். இதனை தேவை யான அளவு எடுத்து அரைத்து வைத்துள்ள பழக்கூழுடன் சேர்த்து மறுபடி மிக்ஸியில் கடைந்தால் நுரை ததும்பும் மில்க் ஷேக் ரெடி. பல்வேறு பழ வாசனைகளுடன் வரும் கஸ் டர்ட் பவுடரைக் கூட உபயோகப்படுத்தலாம்.

பழங்களை தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து தேன் மற்றும் (சோள) கஸ்டர்டை ஊற்றி நன்கு கலந்து ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். உறைந்தவுடன் எடுத்து மத்தால் கடைந்து மறுபடி ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். உறைந்த பின் எடுத்து சாப்பிடலாம். இதுதான் டயட் ஐஸ்க்ரீம்.

பூண்டு உடம்பை இளைக்க வைக்கும். உடம்பில் தேங்கியுள்ள கொழுப்புச் சத்தை அடித்துக் கொண்டு வெளியேற வைக்கும். கொழுப்பு, உடம்பில் தங்காமலும் பார்த்துக் கொள்ளும். பூண்டை பச்சையாக மிக்ஸியில் அடித்து சப்பாத்தி மாவுடன் பிசைந்து சப் பாத்தி இடலாம். பூண்டின் பச்சை வாடை பிடிக்காவிட்டால், ஒரு டப்பாவில் பூண்டு களைப் போட்டு இறுக மூடி குக்கரில் வைத் தால் ஐந்து நிமிடங்களில் பூண்டு வெந்து விடும். அதை மாவில் போட்டுப் பிசையலாம். அல்லது அப்படியே சாப்பிடலாம். வாயு உபத்திரவம் ஒரேயடியாக போய்விடும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவை எல்லாமே என் சொந்த அனுபவத்தில் அறிந்து எழுதியவை. மிகவும் பருமனாக இருந்த என் உடல் ஒரே மாதத்தில் ஐந்து கிலோக்களை இழந்தது. எந்த விதமான தளர்ச்சி, களைப்பு எதுவும் இல் லாமல். இத்துடன் தினம் அரை மணி நேர விறுவிறுப்பான நடை. இதற்காக நீங்கள் வெளியே போக வேண்டாம். வீட்டையே சுற்றிச் சுற்றி நடக்கலாம். மாடிப்படி இருந்தால் தினம் பத்து முறை ஏறி இறங்கலாம்.

உடல் எடை சரியான அளவில் இருந்தாலே போதும். மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி, சில வகை கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் கூட சரியாகிவிடும்.

- உமா ஸ்ரீதரன்


என்னோட
கூந்தலுக்குப்
பளபளப்பு
என்னென்னிக்கும்
வேணும்.



New
meera
Gold
A CavinKare Product
www.cavincare.com



அவளும் எனக்குப்

ரேணிகுண்டாவில் இருந்து தசரா விடுமுறை விட்டவுடன் நாத்தனார் ஜானகி தன் பிள்ளைகள் சகிதமாக கிளம்பி வந்து விட்டாள். வீடே புதுத் தெம்பும், களையும் கூடி தென்பட்டது.

"ஆனந்தி நம்ப ஜானுக்கு, பருப்பு வடை பிடிக்காது. வயிறு உளதிக்கிடும். அதனால, நல்லா உளுந்தை ஊற வச்சு வடை போடு. அப்புறம், திரட்சியா சுடு. நீ பாட்டுக்கு எண்ணெய் கோர்த்துட்டு சுட்டுடாதே."

மாமியார், நிறைய குறிப்புகள் கொடுத்த வண்ணம் இருந்தாள். ஆனந்திக்கு இறக்கை கட்டிய பரபரப்பு. நாளும் கிழமையும் என்றால் வீட்டில் உருப்படியும் கூடிவிடும். வேலையும் தன்னிச் சாயும்.

"மாமி, வீட்ல கொலு வைக்கப் போறாங்களா....?"

டிகாஷன் போட்டுக் கொண்டு இருந்த ஆனந்தியை புடைவைத் தலைப்பைப் பிடித்து இழுத்தாள், சின்ன நாத்தி கபிலாவின் பெண் ஆர்த்தி.

அவ்வளவு பெரிய வீட்டில் இதைக் கேட்க அவளுக்கு வேறு ஆளே கிடைக்கவில்லையா என்ன?

"ஆமாண்டா செல்லம். வைக்கப் போறா. என்ன விஷயம்...?"

"நிறைய ஸ்வீட்ஸ் செய்வீங்களா....?"

"ம். தினப்படி நிறைய ஜட்டம் இருக்கும். உனக்கு என்ன வேணும்?"

"உக்காரை."

"பேஷா. நீ இப்ப போய் விளையாடு. அதான் இங்க இன்னும் பத்தொரு நாள் இருப்பியே...! மாமி, கண்டிப்பா செஞ்சு தரேன் போறுமா."

ஆனந்திக்கு புகுந்த வீட்டைப் போலவே, பிறந்தகமும் பிசுபிசுவென கூட்டம்தான். ஆனந்தியோடு சேர்த்து ஏழு பிள்ளைகள்...!

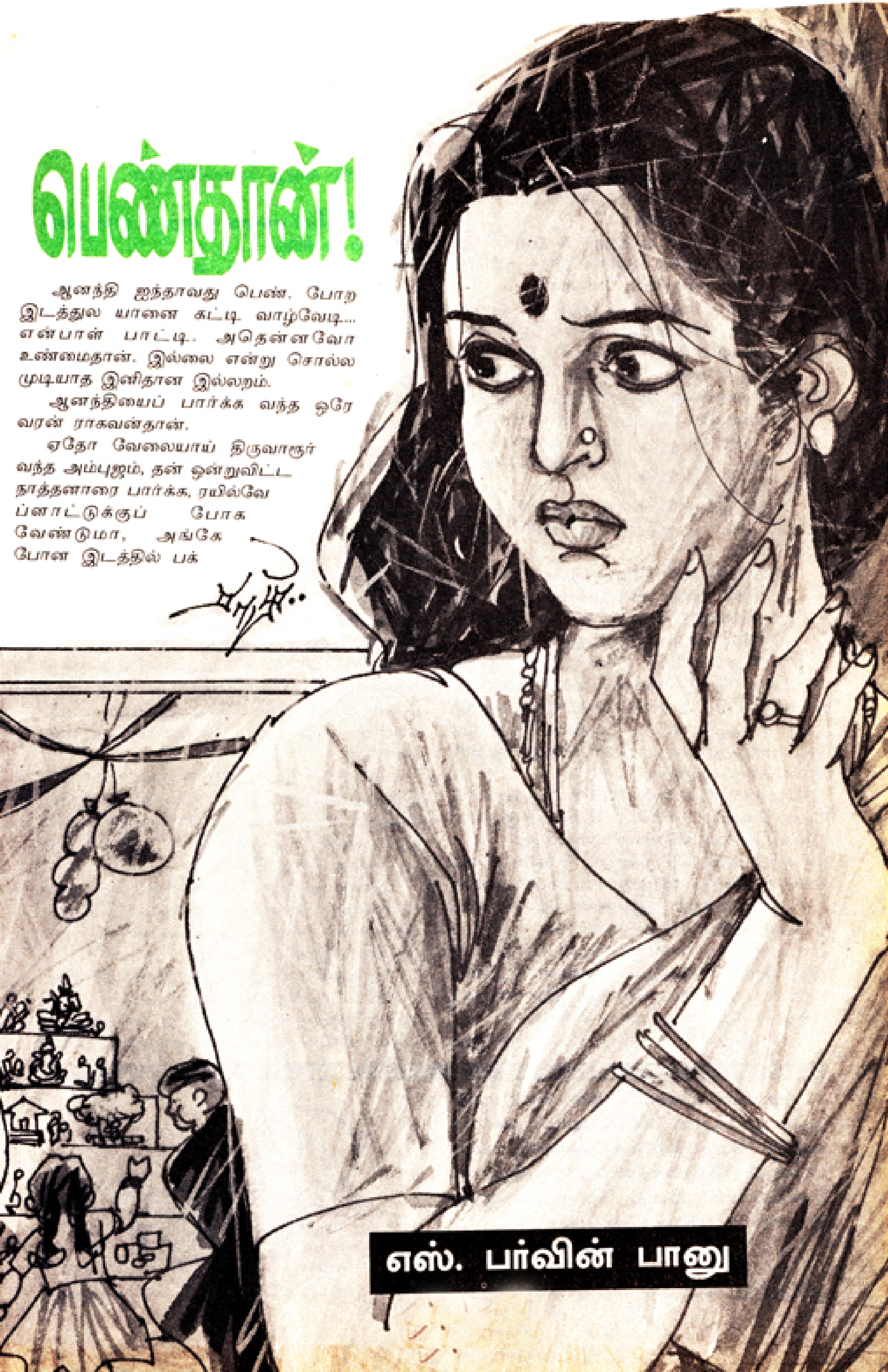


பெண்தான்!

ஆனந்தி ஐந்தாவது பெண். போற இடத்துல யானை கட்டி வாழ்வேடி... என்பாள் பாட்டி. அதென்னவோ உண்மைதான். இல்லை என்று சொல்ல முடியாத இனிதான இல்லறம்.

ஆனந்தியைப் பார்க்க வந்த ஒரே வரன் ராகவன்தான்.

ஏதோ வேலையாய் திருவாரூர் வந்த அம்புஜம், தன் ஒன்றுவிட்ட நாத்தனாரை பார்க்க, ரயில்வே ப்னாட்டுக்குப் போக வேண்டுமா, அங்கே போன இடத்தில் பக்



எஸ். பர்வின் பானு



கத்து ப்ளாட் ஆனந்தியைப் பார்க்க வேண்டுமா, பார்த்கணப் பொழுதில் இவளே தான் என் மருமகள் என்று முடிவு கட்ட வேண்டுமா... எல்லாம் ஆண்டவன் கட்டளை.

ஆயிற்று அதுவும் பதிமூன்று வருடங்கள்...! ஆனந்தி இந்த குடும்பத்தோடு ஒன்றி ஒன்றாகிப் போனாள்!

"போறுன்டிம்மா... உக்காந்துட்டே கனவா. நம்ப ராகவ் கொலுப்படி செய்ய ஆள் வரச் சொன்னானாம். வந்திருக்கான் போய் விசாரி."

மாமியார் வந்து இயல்புக்கு இழுத்து வர, மீண்டும் தன்னிலை பெற்று பறந்தாள் ஆனந்தி.

பரணையில் இருந்து பொம்மைகளை இறக்கி சுத்தப்படுத்தி பளபளப்பாக்கி வைத்தாள். புதுசு புதுசாய் பொம்மைகளை வாங்கி வந்து சேர்த்தாள்.

"மாமி, ஜானு பெரியம்மாக்கு பசிக்குதாம். அடை சூடாய் ஊத்தி, துவையல் வச்சு கேட்டா."

சுசியின் பையன் நீரஜ் வந்து சொன்னான்.

அடுப்பில் ஒரு பக்கம் சுண்டலும், மறு பக்கம் காப்பியும் வருவோர், போவோருக்கு ரெடியாகிக் கொண்டு இருந்தது.

இப்போதே மணி நான்கு. இனி, இரவு சாப்பாடு வேறு தனியாக செய்ய வேண்டும். கொலு பார்க்க அக்கம் பக்கத்தார் வருவதற்கு முன் சமையல் கட்டை ஒழிக்க வேண்டும். திட்டமாய் அங்கிருந்து ஏவல் காட்டிய ஜானகி மேல் கோபம் வந்தது.

''பாருடா கண்ணா! பெரியம்மாண்ட போய் சொல்லு மாமி கை வேலையா இருக்கா! அடை வார்க்க நேரம் காணாதுன்னு."

நீரஜ் போய் சொன்னதும், ஜானகி தங்கையோடு சேர்ந்து ஏதேதோ அங்கலாய்த்தாள். அன்று முழுவதும் ஆனந்தியைக் கண்டால், முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாள்.

ஆனந்தி படுக்கையில் விழுந்த போது, மணி பனிரண்டு! ராகவனுக்கு அவளைப் பார்க்க பாவமாய் இருந்தது. 'எப்படி இவளால் முடிகிறது' என்று திருஷ்டி கூட வைத்தான்.

கை நிறைய சம்பாத்யமும், கண் நிறைந்த மனைவி வாய்த்தும் ஏனோ, இத்தனை வருடங்களாய் பிள்ளை பேறு மட்டும் வாய்க்கவில்லை. அவ்வப் போது அந்தக் குறை வந்து எட்டிப் பார்த்தாலும், அவளின் அன்பில், குடும்ப ஓட்டுதலில் மறந்து போய்விடுவான்.

கொலு வைத்த மூன்றாம் நாள் அந்த விபரீதம் நடந்தது.

ராகவனின் தம்பி அருணும், அவன் மனைவி கருணாவும், தங்கள் மூன்று வயது ஆஷாவை விட்டுவிட்டு, அவசர வேலையாய் வெளியில் போக, அது பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து கொண்டு வெளியில் போய் விட்டது. ஆனந்தியும் வேலை களேபரத்தில் விட்டுவிட,

அரை மணியில் திரும்பி வந்த கருணா. வீட்டை இமிலோகப்படுத்தி விட்டாள்.

"ஆனந்தி யக்கா...! உன்னண்ட தான குழந்தையை விட்டுட்டு போனேன்! இப்படி தவற விட்டுட்டு பேந்த முழிச்சா எப்படி?"

கருணாவை விட ஆனந்தி திரம்ப அழுதாள். மொத்த பேரும் அவளை வெறுப்போடு பார்க்க ஆடிப் போனாள் ஆனந்தி.

"தன்னை மாதிரியே உன்னையும் வெறு மனையா ஆக்கணும்னு நினைச்சுட்டாளோ? என்னவோ!" சுசிலா குரோதமாய் சொல்லவும். ஆனந்தி சுக்கு நூறானாள்.

என்னவொரு விஷ வார்த்தை. மலடி என்று குத்திக் காட்டுகிறாள். அதைவிட, ஒரு பால் பிஞ்சைக் கூட தொலைத்து அடிக்கும் பாதகி என்கிறாள். இதைவிட கொலை செய்து இருக்கலாமே!

கோயில் வீதியில் விளையாடிக் கொண்டு இருந்ததாக தேடிப் போன ராகவன் அழைத்து வந்ததும், வீட்டில் அமைதி திரும்பியது. என்றாலும், சிந்திய வார்த்தைகள் குடைசலாய் ஆனந்தியை வறுத்தெடுத்தது.

அன்று முழுவதும் ஆனந்தி ஒருவரோடும் பேசவில்லை. என்றாலும், அவளின் அன்றாட வேலையில் குறை விழவேயில்லை. வீட்டின் சூழ்நிலை இறுகிக் கிடந்தது.

"ஆனந்தி...! ஸாரிமா. சுசிலா சார்பா நான் உன்கிட்ட மன்னிப்பு கேட்டுக்கறேன். அவ ரொம்ப அவசர குடுக்கை. தப்பிதமா பேசிட்டா. ப்ளீஸ், பர்கெட் இட்" ராகவன் இதமாய் தேற்றி

மலிவான விலையில் கிடைக்கும் கைலி அல்லது பெரிய சைஸ் 'மிடி' ஒன்றை வாங்கி மேற்பக்கத்தை கொசுவி ரப்பர் பேண்ட் போட்டு விட்டால் அழகான கிரைண்டர் உறை ரெடி. உங்கள் கிரைண்டர் முழுதும் மூட முடியும்.

– பூரணி விஜயகுமார்





வெண்மையின் புதிய நிறம்
உஜாலா
UJALA
UJALA
FOR
SUPER WHITENESS OF
உஜாலா
உஜாலாவின் துரித செயல்திறன் தண்ணீரில் உடனடியாக கரைகிறது மற்றும் துணிகளின் மீது ஆழமாக செயல்பட்டு பளபளக்கும் வெண்மையை சீராக தருகிறது. துணிகளை மீண்டும் துவைக்கும் போது உடனடியாக அழுக்குடன் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடப்படுகிறது. உஜாலாவை திரும்ப உபயோகிக்கும் போது புதுப்பித்த வெளிச்சம் பரவுகிறது.
ஓரல்-டாக்ஸிஸிடி, சரும அரிப்பு ஆகிய டெஸ்டுகளில் தீங்கற்றது மற்றும் சருமத்திற்கு ஹானியற்றது என சர்ட்டிபிகேட் பெற்ற விஞ்ஞான ரீதியான தயாரிப்பு ஆகும் உஜாலா.
எல்லாவற்றிற்கும் மேல், ஜோதி லேபாரட்டரீஸின் தயாரிப்பு அல்லவா உஜாலா!
உஜாலா
A Product of JYOTHY LABORATORIES, Mumbai.

னான். ஆனாலும் ஆனந்தியால் பீறிட்ட அழுகையை நிறுத்த முடியவில்லை.

மறுநாள் மீண்டும் நிலைமை சகஜமானது. மறுபடியும் எல்லோரிடமும் இயல்பாக ஒன்றிப் போனாள் ஆனந்தி.

தினமொரு விதமாய் படி அலங்காரமும், தினம் ஒரு பதார்த்தமுமாய் வீடே அமர்க்களப் பட்டது.

அன்று ஏழாம் நாள். இன்னும் நான்கைந்து நாளில் ஊருக்குப் புறப்பட வேண்டும். நேற்றே ரேணிகுண்டாவில் இருந்து ஜானகியின் கணவன், இவர்கள் புறப்படும் நாளை விசாரித்து டெலிபோன் செய்து விட்டான்.

பிரிவுத் துயர் இப்போதே ஆரம்பம்.

"சுசி, இந்தக் காலத்துல நாளும் கிழமைன்னா யாரும் ஒண்ணா கூடறது கிடையாது. ஆனா பாரு அப்படி கூடறப்போ உண்டாகிற சுகம், அப்பப்பா....!" என்றாள் ஜானகி.

"நல்லா சொன்ன ஜானு. நான் வருஷமெல்லாம் என் புக்காத்து மனுஷங்களோட போராடறேன். இந்த பத்தொரு நாள்தான் ரிலீப்பா அம்மா வீட்ல உட்கார்ந்துட்டு சாப்பிட முடியுது" - சுசிலா.

ஆனந்திக்கும் இது போன்ற ஆசைகள் எழுவதுண்டு. ஒரு வருடம் மாறுதலாய், தன் அம்மா வீட்டுக்குப் போய் தன் அண்ணன், தம்பி, அக்கா, தங்கை என்று உறவோடு உறவாட உள்ள கிடக்கைதான். அதெல்லாம் ஆகின்ற காரியமா?

எல்லோரும் ஜவுளி கடைக்குப் போய் இருந்தார்கள். ஜானகிக்கு இதுதான் பெரிய விடுமுறை. அடுத்தது கோடையில்தான் வருவாள். இடையில் தீபாவளி, பொங்கல் என்று தலை காட்ட மாட்டாள். எனவே, அவளுக்கு தீபாவளிக்குத் தர வேண்டியதை இப்போதே செய்து விடுவார்கள். சுசிலாவையும் வெறுங்கையோடு அனுப்ப முடியுமா? இல்லை, அவள்தான் போவாளா? ராகவனுடன் எல்லோரும் கிளம்பிப் போக, ஆனந்தியும் அத்தையும் வீட்டில் இருந்தார்கள்.

நான்கைந்து பைகளுடன் அவர்கள் திரும்பும் போது மணி இரவு ஒன்பது.

"அம்மா, நீ சொன்னாப்போல ஜானு வீட்டுக்கும், சுசிலா வீட்டுக்கும் அவங்க இஷ்டப்படியே ஜவுளி எடுத்தாச்சு."

ராகவன் பைகளை நீட்டினான்.

குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் கிட்டத்தட்ட பத்தாயிரத்துக்கு வாங்கி இருக்க, ஆனந்திக்கு என்று எடுத்து இருந்த அரக்கு பச்சைப் புடை



பொட்டுக் கடலை, தேங்காய், உப்பு, மிளகாய் வைத்து சட்னி அரைக்கும் போது அதில் துளி பச்சை வெங்காயத்தையும் வைத்து சட்னி அரைத்தால், சட்னி சுவை கூடி மணமாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

வை, கருணாவுக்கு ரொம்பப் பிடித்து விட்டது.

"அக்கா, என்னிடம் இந்தக் கலரே இல்லை! நான் இதை எடுத்துக்கறேன். நீங்க, எனக்கு எடுத்த பிங்க் புடைவையை வச்சுக்கறீங்களா?"

என்னதான் அனுசரிக்கும் ரகமானாலும் கணவர் தனக்காக எடுத்ததாச்சே!

"ஸாரி கரு. இது அவர் செலக்ஷன். நான் தரமாட்டேன்."

கருணாவுக்குக் கோபம் வந்து, போய் விட்டாள். எதற்கு இந்தக் கூட்டமும், பண்டிகையும் என்று சலிப்பாய் இருந்தது ராகவனுக்கு. பணத்தைக் கொட்டி பொல்லாப்பை வாங்கிக் கொள்ளும் கதையாக...!

இன்று வெள்ளிக்கிழமை.

கொலுவிற்கு வருபவர்களுக்கு வழங்க, ரவிக்கைத் துணி, பக்தி கேசட், மஞ்சள் குங்குமம் என்று சேர்த்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இருந்தாள் ஆனந்தி.

கோடி வீட்டு அலமேலு மாமியும், வசந்தா மாமியும் இன்று வெகு அழகாக பாடினார்கள்.

பட்டும் பூவுமாய் கொலுக் கூடமே மங்களம் நிரம்பி வழிந்தது.

மல்லிகை சரங்களை விள்ளல் போட்டு எடுத்துக் கொண்டு உள்ளே நுழையப் போனவளின் காதுகளை அங்கே நடந்த சம்பாஷணை கட்டிப் போட்டது.

"அம்புஜா உன் மருமக ஆனந்தியை டாக்டர்ட்ட காட்டி கன்சல்ட் பண்ணினியா?" என்றாள் கோமு மாமி.

"ஆச்சுடி கோமு! பதிமூணு வருஷமாயிட்டு. ம்ஹூம்! பாவம் ராகவன். எந்தக் கொறையுமில்ல ரெண்டு பேர்டயும். பின்ன ஏனோ, பகவான் கண் திறக்கல."

"இப்படியே விட்டா ஆச்சா? உனக்குக் குடி விளங்க ரெண்டு பொண்ணும், ரெண்டு பையனும்! ரெண்டு பொண்ணும் ஒரு பையனும் பூத்துக் குலுங்கும் போது மூத்த புள்ளையை கருக விடப் போறியா?" என்றாள் கோமு.

"அதுக்கென்ன மாமி பண்றது?" ஜானகி.

"இல்லடா ஜானா, உங்க அண்ணாக்கு இன்னொரு கல்யாண..."

விதிர்த்துப் போனாள் ஆனந்தி. அவள் காதுகள் இன்னும் கூர்மையானது.

"வேணாம் மாமி. இப்படி எல்லாம் பேசாதீங்க. அப்படி ஒரு நினைப்பு வந்தா அந்த நினைப்பு கூட பாவம்...! ஆனந்தி மன்னி ரொம்ப நல்லவ. அப்பாவி. இன்னும் சொல்லப் போனா இந்த வீட்டை தவிர வேற நினைப்பு இல்லாதவ. அண்ணனும் அவமேல உசிரை வச்சிருக்கார்" என்றாள் ஜானகி.

இரண்டு நாட்களுக்கு முன் முகம் கொடுக்காது போனவள் தனக்காகப் பேசியது வியப்பைத் தந்தது ஆனந்திக்கு.

"பாவமாவது, புண்ணியமாவது. ம. கசி, இனியாது நல்ல முடிவெடுங்க. ராகவன் பாவம், அவன் முகத்துல களையே இல்ல. நாம கடைல ஒரு பொருள் வாங்கி, அது உதவாம போனா வேற மாத்தறது இல்ல! அதுபோல தான்டி.. பேசாம கருணாவோட தங்கை ஒருத்தி வெடவெடன்னு வருவாதான இங்க...! அவனை புடிச்சு ரெண்டாமத்தா கட்டி வைங்க."

வெடுக்கென்று பேசி முடித்தாள் அலமு அத்தை.

"இதே முடிவை ஆனந்தி மன்னி வீட்ல எடுத்தா என்ன செய்றது? பாருங்க அலமு அத்தை. இது தப்பு. நாங்க கூடப் பொறந்த நாலு பேரும் அனுசரிக்கப் போறது ஒண்ணும் பெரிசில்ல. ஆனா, இங்க வாக்கப்பட்டு வந்து இத்தனை வருஷமா எங்களோட ஒருத்தரா கலந்து வாழ்ற ஆனந்தி மன்னியும், கருணாவும் ரொம்ப உசந்தவங்க. தயவு செஞ்சு எங்க நடுவுல கல் எறிஞ்சு பாக்காதீங்க."



கரம் கூப்பிச் சொன்னாள் கசிவா.

"ஆமாம். என் தங்கையை கட்டிக்க ஆயிரம் பேர் வருவா. தங்கையோட வாழ்க்கைக்காக வேண்டி, அக்காவோட வாழ்க்கையை வீணாக் கலாமா? தவிர, அவங்களுக்கு குழந்தை பிறக் காமயேவா போகப் போறது? அப்படி போனாலும் எங்க பிள்ளைங்க இல்ல. அதை எடுத்து வளர்த்துட்டுப் போறாங்க.

மாமி, உங்களுக்கும் பொண்ணு இருக்கு! ஞாபகம் இருக்குல்ல" என்றாள் கருணா.

மாமி விடை பெற்று விடுவிடுவென போய் விட.

"பாரும்மா, நாளைக்கு நாங்க போன பிற்பாடு, அவ சொல்றா, இவ சொல்றான்னு ஏதாவது ராகவன் அண்ணாக்கு கல்யாண பேச்சு பேசினா, எங்களை தலை முழுகிட வேண்டியது தான்!" ஜானகி சொல்ல கசிலா அதை ஆமோதித்தாள்.

"ச்சே, நானென்ன நாலந்தர பொம்பளையா? அவ என் மருமக மட்டுமில்லடி, அவளும் எனக்குப் பெண்தான். நான் அப்படி நடப்பேனா..." என்றாள் அம்புஜம்.

சிலிர்த்துப் போய் நின்றாள் ஆனந்தி. சின்ன, சின்ன சிறல்களில் ரத்தம் கசியாமல், ஒன்றாகி நிற்கும் அந்த உறவு வேலிகளின் நடுவே தான் பதித்து நடப்பட்டதற்காக அவள் மனசு பூரித்தது.

"ஆனந்தி நின்னுட்டே தூங்காத. நாளைக்கு தசமி பூஜைக்கு சாமான் வாங்கணும். ராகவன் வர லேட்டாகும் போல. நீயும், சின்னவ கருணாவும் போய் ஒரு நடை வாங்கிட்டு வந்துடுங்க. சரியா? என்ன, மசமசங்கற? போ, சீக்கிரம் ஓடு."

மாமியார் விரட்ட இனிப்பாக இருந்தது ஆனந்திக்கு. தலையாட்டி விட்டு நகர்ந்தாள் பூரிப்போடு.



சேப்பங்கிழங்கை முழுசாக வேக வைப்பதை விட நன்றாக அலம்பி சுத்தமாக ஈரமின்றி துடைத்து விடுங்கள். இருநுனிகளையும் லேசாக வெட்டி எடுத்துவிட்டு (முக்கியம்) தோலுடன் வில்லைகளாக நறுக்கி – ஈரமில்லாத இட்லிதட்டு அல்லது கிண்ணத்தில் ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்து, ஆறியபின் உரித்தால் துளிக்கூட வழவழப்பு இருக் காது! உரித்த உருளைக்கிழங்கு போலவே இருக்கும். இதனால் வதக்கும் நேரம், எண்ணெய் இரண்டுமே பெருமளவு மிச்சம். ஐந்து நிமிடத்தில் ரோஸ்ட் செய்து விடலாம்.

– எஸ். பட்டம்மா

ஆயிரம் கை காளி



சகஸ்ர புஜ காளி என வங்காளிகள் சொல்கிறார்கள் (அதாவது ஆயிரம் கை காளி) கல்கத்தா அருகில் இந்தக் கோவில் உருவாக இருந்த ஈஸ்வர் ஆசுதோஷ் முகர்ஜி பரம்பரை யில் வந்த வாசு தேவ் முகர்ஜி நம்மிடம் கூறினார் -

ஈஸ்வர் ஆசுதோஷ் முகர்ஜி மயானத்தில் வேலை பார்த்து வந்தார். ஒரு நாள் காளி மாதா அவர் கனவில் தோன்றி, "என் தோற்றத்தை உன்னிடம் காண்பிக்கிறேன், எனக்கு ஒரு கோவில் கட்டு" என ஆணையிட்டதாகக் கூறுகிறார். பிறகு அவர் மறந்து விட்டு நவ்தீப் என்ற இடத்தில் வேலை பார்த்து வந்த போது மறுபடியும் ஒரு சிறு பெண் போல கனவில் தோன்றி, 'என் ரூபத்தை காண்பிப்பேன் அதை போல் கோவில் கட்டு' என்று சொன்னதன் பிறகு முழு மூச்சாக வேலையில் ஈடுபட்டார்.

சுமார் 150 வருடங்களுக்கு முன்பு ஹரிஹர ஹல்தார் என்பவரிடமிருந்து இரண்டரை கிரவுண்டு நிலத்தை ஐந்து ரூபாய்க்கு வாங்கினார். நிலம் மற்றொரு மதத்தினர் பகுதியில் இருந்ததால் அந்த இடத்தில் காளி கோவில் எப்படி உருவாகும் என தச்சன் கேட்க பிடிவாதமாகக் கட்டி முடித்து விட்டார். அந்த வருடத்திலேயே அந்நிய இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மண்ணால் கட்டிய கோவிலை இடித்து விட்டனர். அப்பொழுது முகர்ஜி அஸ்ஸாமில் இருந்தார். கனவில் தோன்றி கோவிலை இடித்து விட்டதாகக் கூறியவுடன் வந்து பார்த்து மனம் கலங்கினார். பிறகு நவ்தீப் என்ற இடத்தில் 12 கை காளி கோயிலை கட்டி சரியாக அமையாததால் 18 கை காளி கோயிலைக் கட்டினார். அதுவும் சரியாக அமையவில்லை.

பிறகு ஹவுரா அருகில் மந்திர்தலா என்ற இடத்தில் கோயில் கட்ட முடிவு செய்தபோது மேற்கு வங்க பண்டித சமாஜத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் கோயில் கட்டக் கூடாது என கோர்ட்டில் கேஸ் போட்டும் தோல்வியடைந்தனர். தென்னிந்திய பண்டிதர்கள் சிலர் சக்தியின் வடிவம் கண்டு அவர்களும் ஒத்துழைத்ததாகக் கூறுகிறார். திடீரென பணத் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டு முகர்ஜி கோவில் கட்ட முடியாதோ என கலங்கிக் கொண்டிருந்தபோது பீஹார் ராணி என்று சொல்லி ஒரு பெண்மணி தேவையான பணத்தை கொடுத்துச் சென்றதாகவும்





பிறகு கோவில் திருப்பணி முழுவதும் முடிந்ததாகவும் கூறுகிறார்.

பஞ்சசூலம் ஏந்தி கழுத்தில் திருமாங்கல்யம், பாம்பு மாலை, வலது கையில் திரிசூலம், இடது கையில் அரிவாள், வலது கால் தாமரையில், இடது காலை சிங்கத்தின் மேலே வைத்து, கண்களில் ஆக்ரோஷத்துடன், உதட்டில் புன்னகையுடன் ஆயிரம் கைகளுடன் பிரும்மாண்ட தோற்றத்தில் அமர்ந்திருக்கும் அன்னையைக் காண கண் கோடி வேண்டும்.

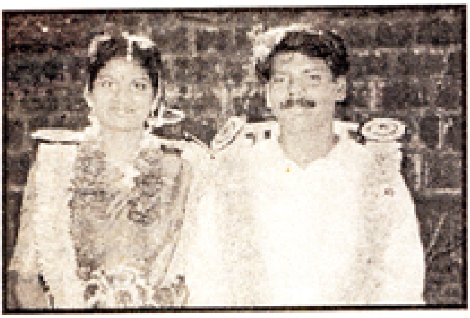
மஹிஷாசுரமர்த்தினி வதம் செய்ய ஷிவானி, நிரசிங்கி, வராஹி, இந்திராணி, கௌமாரி, பிரம்மனி, மஹாலக்ஷ்மி, தர்பானி என எட்டு அவதாரம் எடுத்து கடைசியில் மஹாதுர்கா அவதாரம் எடுத்து அசுரனை வதம் செய்ததாக அன்னையைக் கூறி புகைப் படங்கள் வைத்துள்ளனர்.

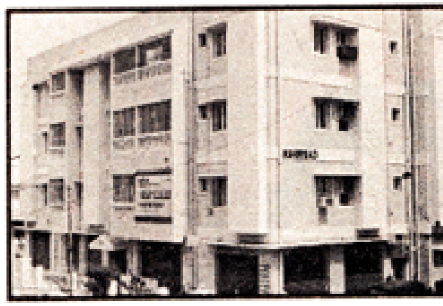
தீபாவளி, துர்கா பூஜை, சித்ரா பௌர்ணமி போன்ற விசேஷ நாட்களில் பூஜை சிறப்பாக நடைபெறுகிறது. தென்னிந்தியர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து வெள்ளி கிரீடம், வெள்ளி திருசூலம், விளக்கு என அன்னைக்கு அணிவித்து மகிழ்கின்றனர். இங்கு அன்னையின் கைகளை எண்ணக் கூடாது என்பது ஐதீகம்.

பக்தர்களிடம் நடத்திய அன்னையின் திருவிளையாடல்களை வாசுதேவ் முகர்ஜி அவர்களின் வாயிலாகக் கேட்டு வியப்படைந்து, கம்பீரமாக அமர்ந்திருக்கும் லோகமாதாவை அம்மா என அண்ணாந்து பார்க்கும்போது ஆயிரம் கைகளால் நம்மை ஆதரவுடன் அணைத்துக் கொள்வது போல் தோன்றுகிறது.

— பத்மா மணி

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் பசுமையானது...





அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!

அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

CREATORS
NOT JUST BUILDERS

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone: 4340224/4333636. Fax: 044-2344333

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesdebuilders.com

BUY & SELL

All Foreign Currencies & Travellers Cheques

FOREX DIVISION
CREATORS
NOT JUST BUILDERS
YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD

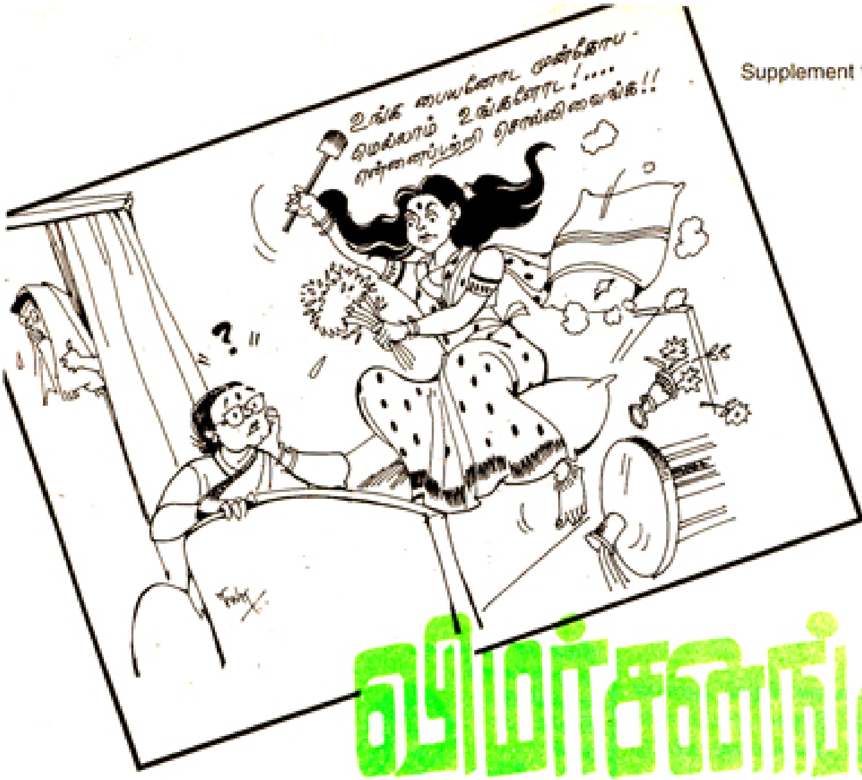
- Authorised by RBI as Full fledged Money Changers
- Authorised Dealers for Travelers Cheques
- Open on all 7 days of the week.

Forex Division

Yesde Associated Builders Ltd.

105, "Challamall" 11 & 11A Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),
T. Nagar, Chennai - 600 017
Ph: 4340210, 4342667 Tele Fax: 91-44-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in



விமர்சனங்கள்

வெறுப்பாக இருக்கிறதா?

அப்பாவின் குறையை வீட்டிலுள்ள அனைவரும் அறிவார்கள். ஆனால் அவரின் இந்தக் குறையை, அவரிடம் பேச வீட்டிலுள்ள எல்லோருக்குமே பயம். ஏனெனில் தன் குறையைச் சுட்டிக்காட்டி விமர்சனம் செய்வதை அப்பா விரும்புவதில்லை. அவரைப் பற்றி பேசிச் சுட்டிக்காட்டுபவர்கள் யாராக இருந்தாலும் அவர்கள் மீது அவர் நரசிம்மாவதாரமாகப் பாய்ந்து குதறி விடுவார்.

அம்மாவிடம் உள்ள குறையைச் சுட்டிக் காட்டிப் பேசினால், வீட்டில் ஒரே புலம்பலும் அழுகையுந்தான்.

முதியவர்கள், இளையவர்கள், அலுவலக மேலாளர்கள், கலைஞர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், யாவருமே தங்களது குணக் குறைபாடுகளையோ, செயல் குறைபாடுகளையோ, சுட்டிக்காட்டி விமர்சித்தவர்கள் மீது சினமும், வெறுப்பும் கொள்கிறார்கள். அவர்களுக்கே தங்கள் தவறுகள், குறைகள், தெரிந்திருந்தாலும் கூட பிறர் விமர்சிப்பதைப் பலரும் விரும்புவதே இல்லை.

விமர்சனம் செய்பவர்களுடைய பேச்சில் ஓரளவு உண்மை இருக்கும் எனத் தோன்றினால், அந்தத் தவறை இருத்திக் கொள்வதில், எந்த அவமானமும் வரப் போவதில்லை.

விமர்சனம் என்பது விஷயம் தெரிந்தவர்கள், தெரியாதவர்கள், அறிவற்றவர்கள், சுயநலவாதிகள், போட்டி மனப்பான்மை உள்ளவர்கள், பொறாமை உணர்வு உள்ளவர்கள், என பல வகைப்பட்ட மனிதர்களால் நம்மைப் பற்றி செய்யப்படுகிறது.

நாம் தவறு செய்யாத போதும் விமர்சனம் செய்யப்படுகிறோம். மனம் மிகவும் வருந்துகிறோம். ஆனால் நம்மீது தவறு இல்லாதபோது எப்படி விமர்சனத்தை ஏற்க முடியும்? மறைந்த முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆப்ரஹாம் லிங்கன் கூறுவதைப் பாருங்கள் - "நான் தவறு செய்யாமலிருந்தால் எவரிடமிருந்து விமர்சனக் கணைகள் ஏவப்பட்டாலும் என்னை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஆனால் நான் தவறு செய்திருந்தால், எத்தனை தேவதைகள் வந்தாலும் என்னை தூக்கி நிறுத்த முடியாது".

திறந்த மனத்துடன் தன்னுடைய குறைகளை, தவறுகளை, ஒப்புக் கொள்ளும் மனம் ஒருவருக்கு இருந்துவிட்டால், அவன் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவது நிச்சயம் என்றார் தத்துவ ஞானி ஜேம்ஸ் ஆலன்.

புதிதாகத் திருமணமான மகனும், மரு

மகனும் கோபத்தில் ஒருவரை ஒருவர் வார்த்தை அம்புகளால் துளைத்துக் கொண்டிருந்தனர். இடையில் வந்த அன்னை தன் மகன் 'கோபக் காரன்' என்றும் அவனுக்கு ஏற்றமாதிரி தணிந்தும், பணிந்தும் நடக்க வேண்டும் என்றும் 'மரு மகளுக்கு' அறிவுரை கூறினாள். மகனை 'கோபக்காரன்' என்று கூறியவள் மகனிடம் கோபத்தை அடக்கு என்று கூறத் தவறியது ஏன்? தனது மகனைப் பற்றி மருமகள் விமர்சிப் பதை அவளால் தாங்க முடியாததுதான் காரணம்.

அபர்ணா நகரத்தில் எங்கு கண்காட்சி நடந்தாலும் சென்று பணத்தைச் செலவு செய்து, வேண்டாத சாமான்களாக அள்ளிக் கொண்டு வருவாள். ஏன் இப்படி தேவையில்லாத பொருட்களை வாங்கி வீண் செலவு செய்கிறாய் எனக் கணவன் கேட்டால் கோபித்துக் கொண்டு பிறந்த வீட்டிற்குப் போய் விடுவாள்.

கோபி எந்த வேலையிலும் ஓராண்டிற்கு மேல் நீடித்து இருக்க மாட்டான். குற்றம், குறை கூறி வேலையை விட்டு விடுவான். இந்த நிலைமையில் தனக்குத் திருமணம் ஏன் செய்து வைக்கவில்லை என்று பெற்றவர்களிடம் தினமும் சண்டை போடுகிறான்.

ஷீலா இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயாகிவிட்டவள். ஆனாலும் கணவனுடன் வெளியே செல்லும் போது மிகக் கவர்ச்சியான உடைகளில் கிளம்புவாள்.

முகத்தைச் சுளிக்கும் கணவனை எரித்து விடுவது போல் பார்ப்பாள். இந்த மனநிலையின் தீவிரத்தில் தன் அன்பான கணவனைப் பிரிந்து விவாகரத்து பெற்று இன்று நடைபிணமாக வாழ்கிறாள்.

செல்விக்குச் சாட்டை நாக்கு. புகுந்த வீட்டு உறவினர் அனைவருடனும் மனத்தாங்கல். இவளது சாட்டை நாக்குக்குப் பயந்து, இவள் வீட்டிற்கு யாருமே வர பயந்தார்கள். கணவன் பொறுமையே உருவானவன், வெளியூருக்கு மாற்றலில் சென்றிருந்தான். செல்விக்கு உடனடியாக அறுவை சிகிச்சை செய்தாக வேண்டும் என்ற நிலையில், 'குடல் புண்' ஏற்பட்டபோது ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு அனாதைப் பெண் போல் படுத்திருக்க நேரிட்டது.

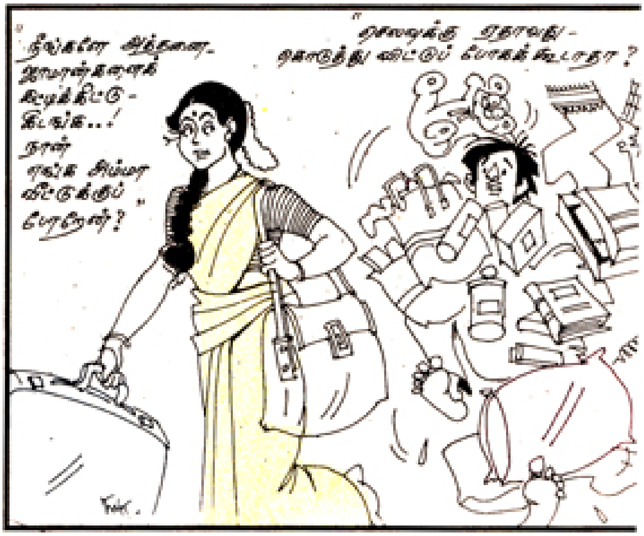
மனிதர்கள் என்றால் தவறு செய்வது இயற்கை. சில தவறுகள் மற்றவர்களை, கூட இருப்பவர்களை, பாதிக்காத தவறுகளாக இருக்கும்.

ஆனால் சில தவறுகள் மனித இனமே மனித இனத்தைக் கண்டு அச்சப்படுவது போன்ற ராக்ஷஸத் தவறுகளாக இருக்கும்போதுதான் விமர்சனங்கள் அதிகமாகின்றன.

'மனித மனம்' ஆழங்காண முடியாத கடல் என்றே சொல்ல வேண்டும். கடலின் ஆழத்தில் விலை உயர்ந்த முத்து, பவளம் போன்றவை இருப்பது போல மனித மனக்கடலிலும், நல்லெண்ணம், அன்பு, இரக்கம், பரிவு, பாசம், உதவி செய்யும் எண்ணம், போன்ற அநேக ரத்தினங்கள் இருக்கின்றன.

ஆழ்ந்து சிந்தித்து விவேகத்துடன் நல்லவற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு மனிதன் மற்றவர்களுடன் பழகும்போது எல்லோர்க்கும் இனியவனாக, எல்லோராலும் விரும்பப்படுகின்றவனாக ஆகிறான்.

கடலின் ஆழத்தில் விஷத்தன்மை வாய்ந்த பல உயிரினங்கள் வாழ்வது போல, மனித மனத்திலும், கோபம், எரிச்சல், பொறாமை, அலட்சியம், அநியாயம் செய்ய வெட்கப் படாமை, போன்ற பல விஷ உணர்வுகள் பரவிக்கிடக்கின்றன.



அன்றைய மகான்கள் பலரும் தங்களது தத்துவப் பாடல்களில் 'மனதைப் பார்த்து இப்படி இரு அப்படி இரு' மனமே உனக்கு இது சரியா? என மனதிற்கு அறிவுரை கூறும் விதமாக கூறி மனிதர்களைத் திருத்த முயன்றிருக்கின்றனர்.

எல்லா செயல்களையும் நன்மை, தீமை பார்த்து நம்மால் செய்ய முடியாது. இதனால் தான் நமது மகாகவி பாரதி

'நல்லது தீயது நாமறியோம்!! அன்னை
நல்லது நாட்டுக! தீயது ஓட்டுக!'

என்றார். நமக்குத் தெரியாமல் நம்மிடம் உள்ள குறைகளை யாராவது எடுத்துச் சொன்னால் அந்தக் குறையைத் தவிர்க்க முயற்சிப்பதை விட்டுவிட்டு, விமர்சித்தவரை விரோதியாகப் பார்ப்பது முறையல்ல.

— மானஸா

மணமகளைப் பார்க்காமல் திருமணமா?

வாருங்கள்! உங்கள் கனவு இல்லத்தில் முதலீடு செய்யுமுன் எங்களது மாடல்வீடுகளை பாருங்கள்!



மிகச்சிறந்த டிசைனுடன் கூடிய வீடுகள், வியக்கத்தக்க விலைகளில்!

உங்கள் கனவு இல்லம் எப்படி இருக்கும் என்று முன்கூட்டியே நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா? அதற்கெனவே மாடல் வீட்டைக் கட்டி, அதில் நவீன வசதிகளுடன் வாழத் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் உரிய இடங்களில் வைத்துள்ளோம். வந்து காணுங்கள். ஏனெனில், ஸ்ரீவத்ஸா, எப்பொழுதும் தன் செயலாக்கங்களில் ஒளிவு மறைவற்ற தன்மையை விரும்புகின்றது. ஏற்கெனவே நாங்கள் அமைத்த ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் 24 ஏக்கர் பரப்பளவில் சகல வசதிகளையும் கொண்டு அமைத்துள்ள இந்த முதல் நகர்புறத் திட்டம் 400 உள்நாட்டு மற்றும் அயல்நாட்டில் வசிக்கும் இந்தியர்களால் வாங்கப்பட்டுவிட்டது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு வாடிக்கையாளர்களின் விருப்பம் மற்றும் தேவைகளை கருத்தில் கொண்டு தரத்திற்கு ஏற்ப **சரியான விலையுடன்** அதிநவீன வசதிகள் கொண்ட வீடுகளை அமைத்து வருகிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வியு:

- இது தனி வீடுகள், வரிசைவீடுகள், அடுக்கு மாடி வீடுகள் என்று மூன்று விதங்களில் அமைந்துள்ளது.
- கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7கி.மீ. தொலைவில், கோயமுத்தூர் - பாலக்காடு சாலையில் உள்ளது.
- சிறந்த பள்ளிகள், வங்கிகள், மருத்துவமனைகளுக்கு மிக அருகிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மனதையும், உடலையும் அமைதிப்படுத்தக்கூடிய ரம்யமான அழகு கொண்ட மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளின் அடிவாரத்தில் உள்ளது.
- 800 சதுர அடி முதல் 1475 சதுர அடி வரை கொண்ட இவ்வீடுகளின் விலை ரூ 9.7 லட்சத்திலிருந்து 14.75 லட்சம் வரை மட்டுமே!!
- மேலும் இதன் தனிச் சிறப்பு என்னவெனில் உங்களின் விருப்பம் போல் உள்ள டிசைன்களிலும் வீடுகள் கட்டித் தருகிறோம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு, தொடர்பு கொள்க:

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

8/2, மேட்டுப் பாளையம் ரோடு, கோயம்புத்தூர் - 641 043. போன்: 91-0422-437422, 432574, 441481. சைட்: 809082
ஃபேக்ஸ்: 91-0422-430899. தந்தி: SRIVATSACO
Email: <Sreevatsa.cbe@smy.sprintrpg.ems.vsnl.net.in> Web site: http://www.sreevatsa.com

ஆர்க்கிடெக்ட்ஸ் : சங்கர் & அசோசியேட்ஸ், கோயம்புத்தூர்

இத்திட்டம் எல்.ஐ.சி. ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி. ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

எங்களது வங்கி
குளோபல் டிரஸ்ட் வங்கி

1 ச.மீ.=10.764 ச.அடி

Anugrah 2754 / 99 Tam

நம்பினோர் கெடுவதில்லை!

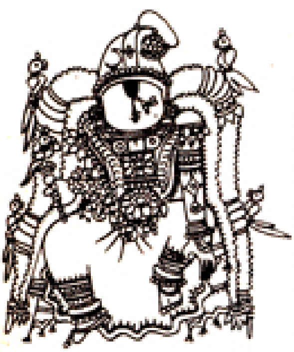
ஸ்ரீ சக்ர வழிபாட்டைப் பற்றி சென்ற சில இதழ்களாக வெளியிட்டு வருகின்றீர்கள். எங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்த அற்புதத்தை அம்பாளின் அருளால் உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

என் தந்தையார் தமிழக அரசு பால்வளத் துறையில் பணிபுரிந்து பின்னர் மத்திய அரசின் பால்வளத் துறைக்கு மாறிப் பணிபுரிந்தவர். கண்கூடாகக் கண்ட ஓர் தூய நேர்மையான அரசு அலுவலர். இன்றும் பலரால் 'நேர்மை' என்ற உன்னத பண்புக்காக மதிக்கப்படுபவர். என் தாயார் மிக மிக பொறுமைசாலி. நாங்கள் இரு மகன்கள். எங்கள் குடும்பம் இவ்வளவே.



• காசி அன்னபூரணி

'விதியின் பயனாய் தந்தைக்கு இருபத்தியொரு வயது முதல் 'குடி'ப் பழக்கம் ஏற்பட்டு சூறாவளியாய் எங்கள் இல்லத்தை வேரோடு ஆட்டத் தொடங்கியது. அவரும் எவ்வளவோ முயன்றும் குடியை விட முடியவில்லை. வெளியில் பகிர்ந்து கொள்ள இயலாத அளவு குடும்பம் சீரழியத் தொடங்கி விட்டது.



• தாயார் ஸ்ரீரங்கநாயகி

என் அம்மாவின் அம்மா சிறந்த அம்பாள் பக்தை. உணவுக் குழாய் புற்றுநோய் வந்தும், மருந்து உட்கொள்ளாமல் தேவியை மட்டுமே எண்ணி எண்ணி, உயிர் போகும் வேளையில் 'அம்மா' என்று கூறி உயிர் விட்டவர். நான் அவரிடமே வளர்ந்ததால் இளம் வயதிலேயே 'அம்பாள்' என்ற ஆல வித்து என்னையறியாமல் என்னுள் ஊன்றியாயிற்று. அதன் விழுதுகளைப் பிடித்த வண்ணமே உழன்று வந்தோம்.

எல்லாம் இருந்தும் அமைதி இல்லை. இரு பிள்ளைகளும் திருமண வயதிற்கு வந்த பின் கூட என் தந்தையிடம் எவ்வித மாற்றமும் உண்டாகவில்லை. என் தாயின் மன நிலையும், உடல் நிலையும் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டது.

1998 ஆடி மாதம், நான் 30 நாட்களும் சாதாரணமாக ஆடி விரதம் பூண்டு அம்பாளை தியானித்து இருந்தேன். அதை 48 நாட்களாக்கி சோற்றாணிக்கரை சென்று அந்த அநாதரட்சகியைக் கண்டு வந்தேன்.

அவ்வேளையில் என் வீடு சுடுகாடாக மாறத் தொடங்கியது. தந்தையின் 'குடி' கார்காலப் புயலாய் குடும்பத்தையே 'எங்கோ' இழுத்துச் சென்றது. தாயார் சில கட்டங்களில் தற்கொலைக்கும் முயன்று காப்பாற்றப்பட்டார்.

மழை காலம். வீட்டில் புயல்... இந்நிலையில் நவராத்திரி. எங்கள் வீட்டில் அம்பாள் ஒன்பது நாட்களும் வெகு விமர்சையாக கொலு இருப்பாள். எத்தனை கஷ்டம் வரினும் அம்பாளை விடவில்லை.

என்னொடு பணிபுரியும் ஒரு சகோதரியின் தாயார் ஓர் 'பாலா' உபாஸகி. அவரைக் காணச் சென்றிருந்தேன். அன்று அந்த அந்தி பொழுதில் அடை மழை காலத்தில் அகிலலோக நாயகியின் அர



• சங்கரன் கோயில் கோமதி அம்மன்



• மதுரை மீனாட்சி



வணைப்பு எங்கள் வீடு வந்தது.

அந்த அம்மையார் சோற்றாணிக்கரையில் பூஜித்த ஒரு ஸ்ரீ சக்ரத்தை என்னிடம் கொடுத்தார். அப்போது அவர் அகிலாண்டேஸ்வரியாகவே காட்சி தந்தார். அவருக்கு என் குடும்பச் சூழல் எதுவும் தெரியாது.

வீடு வந்தேன். இரவு 10 மணி. ஸ்ரீசக்ர ரூபிணியாக என் கையில் அம்பாள். பூஜை அறையில் வைத்து, தாயாரை அழைத்து வந்து அம்பாளைக் காண்பித்து நம்பிக்கை கூறும் வேளையில், என் தந்தை தள்ளாடியபடி வருகிறார், ங்கிருந்து அந்த 'சக்தி' வந்ததோ நான் அறியேன். அவர் வலக்கரத்தை இறுகப் பிடித்து.

"இதோ பார்!

உன் தாய் வந்து இருக்கிறாள்"

என்று கூறியபடி இழுத்து வந்து ரீசக்ரம் முன் தள்ளியே விட்டேன். அவர் அதைப் பார்த்தார். 'அம்மா' என சிறு பிள்ளையாகக் கதறி ஓலமிட்டு தன் நிலையை எண்ணி எண்ணி அம்பாள் முன் அழுதார்.

தேவியின் திருவிளையாடல் தொடங்கியது. அவருக்கு,

"அம்மே நாராயணா
தேவி நாராயணா
லக்ஷ்மி நாராயணா
பத்ரே நாராயணா"

என்ற மந்திரத்தைக் கூறி ஜெபிக்கச் சொன்னேன். எல்லோரும் ஒற்றுமையுடன் தினமும் கூடி இந்த நாமாவளியைக் கூறினோம்.

ஒரு நாள், இரு நாட்கள் என மதுவை விட்டவர் இறுதியில் 21 நாட்கள் விரதம் பூண்டு சோற்றாணிக்கரை சென்றார். குருதி பூஜையில் அமர்ந்து மேலும் தெளிந்தார்.

கோயிலை விட்டு வெளியேறும் வேளை, அனைவரும், காணும்படி என் தாயார் மனச் சுமைகளைத் தானாது.

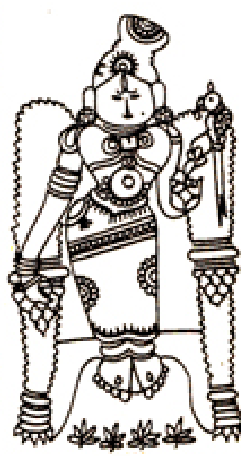
"அம்மா" என கதறி அழுது கூவினார்.

"தேவி! என் கணவரை உன்னிடம் விட்டு விட்டேன்! இவர் திருந்திய பரிபூரண நம்பிக்கையில் ஊர் திரும்புகிறேன்! இனி அவர் மீண்டும் குடித்தால் நீயே துணை" என்று வந்து விட்டார்.

சகோதரிகளே! நம்புங்கள்!

இவை எல்லாம் உண்மை! இன்று வரை என் தந்தை மதுவைத் தொடவில்லை. சதா சர்வ காலமும் ஜெபம், படிப்பு என மாறிவிட்டார். 64 வயது ஆகிறது. வீட்டில் ஸ்ரீசக்ர ரூபிணி சாந்தியை நல்கி உள்ளாள். இரு மகன்களும் நல்ல நிலையில் உள்ளோம். தாயார் வயதான காலத்தில் அமைதியுடன் வாழ்கிறார்.

பொறுமையும், உறுதியான பக்தியும், தன்னம்பிக்கையும், விட்டுக் கொடுத்தலும் நம்மை வளப்படுத்தும்.



• ஸ்ரீ ஆண்டாள் நாச்சியார்

"உற்றோரும் உடையோரும் இல்லாதவர்க்கு
சோற்றாணிக்கரை அம்மா...."

என்று சித்ரா உருகிப் பாடுவது எவ்வளவு உண்மை!

தினமும் நாங்கள் ஸ்ரீசக்ர பூஜை மிக எளிமையாகச் செய்கிறோம்.

தினமும் பூ வைத்து, எங்களால் முடிந்ததை நைவேத்யம் செய்து "அம்மே நாராயணா" மந்திரத்தைக் கூறுகிறோம். அவள் பலருக்கு அருள் பாலிக்கிறாள். மேற் கூறிய மந்த்ரமே சோற்றாணிக் கரையில் 24 மணிநேரமும் அன்பர்



• சோற்றாணிக்கரை அம்மன்

களால் ஜெபிக்கப்படும் மந்திரமாகும்.

எல்லாவற்றையும் அவளிடம் விடுங்கள். அன்னை நம்மிடம் தூய பக்தியைத் தவிர எதையும் எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. பட்டுப்பாவாடை, மாலை, பாயாசம், இவை எல்லாம் கேட்பதில்லை. 'நம்பிக்கை' மட்டுமே.

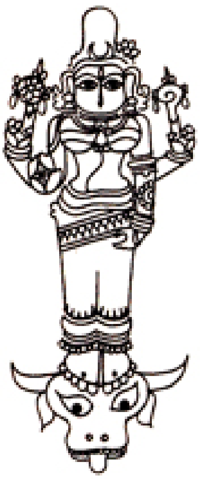
மிக எளிய ஸ்ரீசக்ர பூஜை

1. ஸ்ரீசக்ரம் வாங்கி வந்து பூஜை அறையில் ஒரு மேடை மீது வைக்கவும்.

2. தினமும் காலை, மாலை, இரவு தீபம் ஏற்றவும்.

3. கிடைக்கும் மலர்களை மனமாறத் தூவிடவும்.

4. "அம்மே நாரா யணா" மந்த்ரத்தை காலை, மாலை, இரவு 21 முறை நன்கு யாரும் கேட்கும்படி கூறவும்.



• ஸ்ரீ துர்க்கா

5. முடிந்தால் லலிதா சகஸ்ரநாமம் கூறவும். கேசட் கூட போடலாம்.

6. நம் சக்திக்கு முடிந் ததை நைவேத்யம் செய்யவும்.

7. அட்சதை/குங்குமத் தால் என்ன நாமம் தெரியுமோ அர்ச்சிக்கவும். 'ஓம் சக்தி' என்று கூறினாலே போதும்.

8. பெண்கள் மாத விடாய் ஆன 5 நாட்கள் மனதில் பூசித் தால் போதும்.

பயன்கள் :

1. நம் வீட்டில் ஒளி கூடு கிறது.

2. தேவையற்ற பயம் விலகு கிறது.

3. ஒரு 'மஹாதுணை' நம் முடன் குடியிருப் பதை உணரலாம்.

4. தேவையில்லாமல், தேவையில்லா மனிதர் கள் நம் வீடு வருவதில்லை.

5. செல்வம் வருகிறது.

6. அமைதி நிலைக்கிறது.

7. எதிலும் தன்னம்பிக்கையும், மனம் தளரா மையும் உண்டாகிறது.

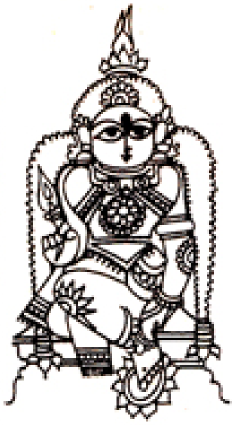
8. நோய்கள் குணமடைகின்றன.

– எம். மகேஸ்வரன், ஈரோடு.

ஸ்ரீசக்ர பூஜை

என் கணவர் திருச்சி பெல் நிறு வனத்தில் வேலைக்கு சேர்ந்தார். திடீ ரென்று ரத்த வாந்தி

பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ள படங்களும், இதழில் பக்க மேற்புற படமும், கட்டுரையாளர் மாதேஸ்வரன் வரைந்தவை.



• அம்பாள் கமலாம்பிகை திருவாரூர்

எடுத்தார். அப்பொழுது திருச்சி மலைக்கோட்டை சின்ன கடை தெருவில் குடியிருந்தோம். எங்களுக்கு அப்பொழுது ஒரு பையன், ஒரு பெண். அன்று அங்கு கற்றியுள்ளவர்கள் பெல் ஆஸ்பத்திரியில் அவரை சேர்த்தார்கள். அப்ப எனக்கும் விவரம் போதாது. ஆனால் சின்ன வயதி லிருந்து தெய்வ நம்பிக்கை உண்டு. கணவரை ஆஸ் பத்திரியில் சேர்த்துவிட்டு வந்து இரவு அம் மனை வேண்டி அழுதேன்.

"தாயே, நான் உன்னையேதான் எண்ணி மனதினுள் மானசீக பூஜை செய்து வருகிறேன். என் கணவரைக் காப்பாற்று. உனக்கு திருமாங் கல்யம் சாத்துகிறேன்" என்று வேண்டிக் கொண்டேன் சமயபுர அம்மனுக்கு. அப்ப எங் கிருந்தோ அசரீரி வாக்கு போல் பாட்டு ரேடி யோவில்,

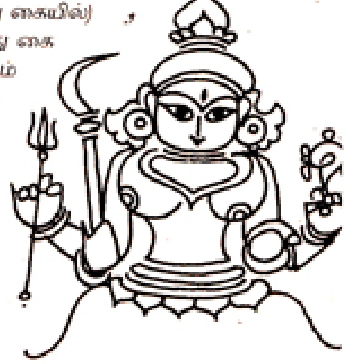
"நல்லவருக்கும், ஏழையருக்கும் ஆண்ட வனே காப்பு"

"பசிக்கு விருந்தாவான் நோய்க்கு மருந்தா வான்"

என்று பாடியது. அப்ப அந்த பாட்டின் அர்த்தம் சூழ்நிலை எல்லாம் எனக்கு நம்பிக்கை ஊட்டியது. 15 நாள் பெல் ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து வந்து நாளடைவில் உடல் தேறி, வேலைக்கும் போக ஆரம்பித்தார்.

அவர் உடல் நலம் பெற மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக் கிழமை சமயபுரம் கோவிலுக்குப் போய் வருவோம். நான் சதாசர்வகாலம் அம் மனையே வழிபட ஆரம்பித்தேன். எப்பொழு தும் அம்மா தாயேதான்.

ஒரு நாள் இரவில் தூங்கும் போது நாலரை மணி அளவில் வீட்டுத் தெரு வழியாக தாரை, தம்பட்டை சத்தம் கேட்டது. நான் தூக்கத்தி லேயே எழுந்து போய் கேட்டை திறந்து வெளி யில் வந்தேன். அப்பொழுது அம்மன் சர்வாலங் கார பூஷிதையாக, தலையில் கிரீடம், தலை விரித்த படி, ஒரு கையில் அக் கினி சட்டி (இடது கையில்), ஒரு கையில் (வலது கை யில்) கதையும் வைத்து (சூலம் போலும் இருந் தது) தெரு வீதி உலா வருகிறார் கள் பரிவாரங்க ளுடன். அம்மன் போகும்போது.



• கீழ்காவு காளியம்மன்



ஈடு இணையற்ற உலகத்தரம்

உலகம் வியந்து மகிழும் டிசைன்கள்





Anglo french
Classique Collection

உண்மையிலேயே உலகத் தரம்

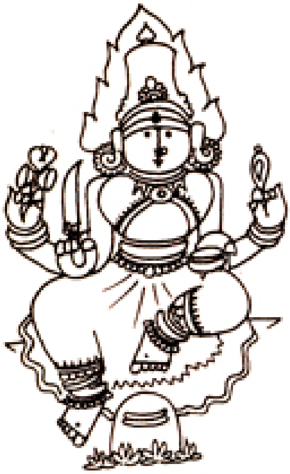
உலகம் முழுதும் பரவியிருக்கும் மற்றுமோர் இந்தியப் பெருமை – பாண்டிச்சேரியின் ஆங்லோ ஃபிரெஞ்ச் டெக்ஸ்டைல்ஸ். துணி வகைகளின் கலையை 100 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக மேன்மேலும் மேன்மைச் சிறப்புடையதாகச் செய்து வருகிறது. எனவே இதன் பெயரும் புகழும் லண்டன், பாரிஸ், மிலன், ஜூரிக் மற்றும் உலக நாடுகளில் உள்ள பல பெரிய நகரங்களில் எல்லாம் பரவியிருப்பதோடு, இதன் தயாரிப்புகள் அங்குள்ள இல்லங்களை எல்லாம் அலங்கரிப்பதில் வியப்பு ஏதும் இல்லை.

சர்வதேசப் பாராட்டைப் பெற்ற எங்களுடைய 'கிளாஸிக் கலெக்ஷன் – இல்லங்களுக்கான முழுமையான துணி' வகைகளை இப்போது இந்திய இல்லங்களுக்காக அறிமுகப்படுத்துவதில் நாங்கள் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம். இதன் கவர்ச்சிகரமான அணிவரிசையில் உள்ளவை: படுக்கை விரிப்பு செட்டுகள், தலையணை உறைகள், மேஜை லினன்கள், குளியலுக்கான உடைகள், டவல்ஸ், அலங்கார துணி வகைகள்... இவை யாவும் உங்கள் இல்லத்தின் எழிலுக்கு சர்வதேச அழகை அள்ளித் தரும்.

எண்ணம் எல்லாம் சிறந்த தரம்.
மேன்மைச் சிறப்பில் என்றும் நாட்டம்.

Anglo French Textiles, Mudaliarpet, Pondicherry - 605 004. India,
Ph: 0413 - 3589 51 - 58 Fax: 0413 - 357710 / 357638

Anugrah 2777 / 99 TAM



• பன்னாரி மாரியம்மன்



என்னிடம், "பயப்படாதே மகனே, நான் எப்பவும் உன் கூடவே இருக்கிறேன்" என்று சொன்னார்கள். அப்ப என்னை தடவிக் கொடுத்தது போலவும் இருந்தது. உடம்பே சிலிர்த்து "அம்மா தாயே" என்று கதறி எழுந்து விட்டேன். பூஜை அறைக்குச் சென்று "அம்மா எனக்கு காட்சி கொடுத்து ஆறுதல் சொல்ல வந்திருக்கிறாயே" என்று கதறி விட்டேன். பிறகு கணவர் என்ன சத்தம் என்று வந்து கேட்டு ஆச்சரியப்பட்டார்.

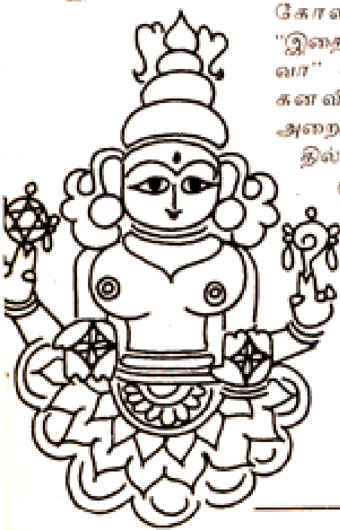
அன்றிலிருந்து படிப்படியாக என் கணவர் உடலும் சரியாகி பூரண குணமாகி விட்டார். என் வாழ்வில் முன்னேற்றங்கள். தன்னால் புகழ் தேடிவர ஆரம்பித்தது. வீட்டிலும் நல்ல சூழ்நிலை. வெளியில் லேடீஸ் கிளப்பில் நிறைய பரிசுகளும் பாராட்டும், வந்து குவிகின்றன. புத்தகங்களுக்கும் எழுத ஆரம்பித்தேன்.

குடும்பத்தில் பணம், புகழ் சந்தோஷமான சூழ்நிலை, கணவருக்கு பிரமோஷன் என்று நல்லபடியாக பெருமையாக வாழ்ந்தோம். பூஜை செய்வதைத் தீவிரமாகக் கடைபிடித்தேன். பூஜை செய்யும் முறைகள், சுலோகங்கள் என்று யார் மூலமாவது எனக்குத் தெரிய வைத்தார் அம்மா.

வெள்ளிக்கிழமையில் ராகுகால பூஜை. மாலையில் சனிக்கிழமை ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணையும், மாலை கட்டி போய் சாத்துவேன்.

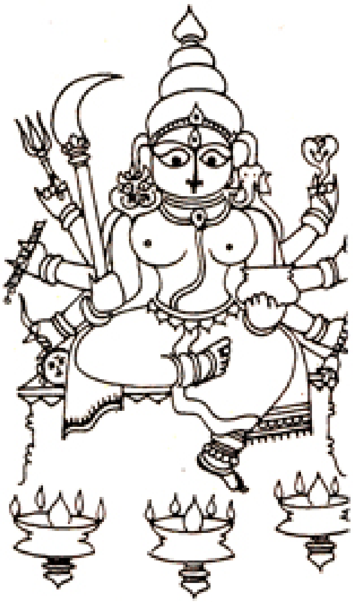
இப்படியே நாட்கள் போய்க் கொண்டிருக்கும்போது ஒரு நாள் பூசாரி ஒருவர் என் இரண்டு கை நிறைய பூக்களை கொடுத்து ஒரு கோலத்தைக் காட்டி, "இதை போட்டு வணங்கிவா" என்று சொன்னார் கனவில். நான் பூஜை அறையில், துளசி மாடத்தில், நவக்கிரஹ கோலம் மூலமந்திரத்துடன் வாரக் கோலம் போடுவேன்.

கனவில் பூசாரி காட்டிக் கொடுத்த கோலம் மனத்தில் பதிந்து விட்டது. ஆனால் எப்படி என்ன கோலம் என்று தெரியவில்லை.



• மேல் காவு பகவதி லக்ஷ்மி நாராயணி

டவுன்ஷிப்பில் இருக்கும் பிள்ளையார் கோவிலுக்குப் போனேன். நான் தினமும் கோவிலுக்குப் போய் வருவதால், குருக்கள் நல்ல பழக்கம். அவரிடம், "ஐயா, எனக்கு ஆச்சர்யமான கனவு ஒன்று வந்தது. ஒரு பூசாரி கைநிறைய பூக்கள் கொடுத்து ஒரு கோலத்தைக் காட்டி இதைப் போட்டு வணங்கிவா என்றார்" என்றேன். அவர் "அந்தக் கோலம் உன் நினைவில் இருக்கிறதா? போட்டுக் காட்டேன்" என்றார். அக்கோலத்தை போட்டுக் காட்டினேன். "ஐயா எனக்கு ஞாபகத்தில் இருந்த அளவு போட்டிருக்கிறேன்" என்றேன். அந்த குருக்கள் வயதானவர். "அம்மா இக்கோலம் ஸ்ரீசக்ரம். தாயே என்ன புண்ணியம் செய்திருக்கிறாய். தெய்வ அருள் உனக்கு இருக்கம்மா" என்றார். பிறகு அக்கோலம் தெரிந்த பெண்மணியின் விலாசம் தந்தார். அவரிடம் முழுமையாக ஸ்ரீசக்ரம் கற்றுக் கொண்டேன்.



• கொடுங்கல்லூர் பகவதி

தற்போது ஸ்ரீசக்ர பூஜை 25 வருடத்திற்கு மேல் செய்து வருகிறேன். ஸ்ரீசக்ரம் கீழே போட மாட்டேன். ஸ்டான்டில் செம்மண் பூசி அதில் போடுவேன். ஆனால் சுற்றி வட்டங்கள் போட இடமில்லாததால் ஸ்ரீசக்ரம் போட்டு பிந்துவில் மஞ்சள், குங்குமம், பூ வைத்து அதன் மேல் காமாட்சி அம்மன் விளக்கை ஏற்றி வழிபடுவேன். அம்மன் சிலையும் வைத்து பூஜை செய்கிறேன். நான் சாதா குடும்பப் பெண்தான். என்னை அறியாமல் அம்மனை வணங்க ஆரம்பித்தேன். தெய்வ அருளால் நன்றாக இருக்கிறேன். நான் மனத்தில் அனுபவிக்கும் ஆனந்தம் அளவில்லாதது.

— கருணா சீதாராமன், திண்டிவனம்.

• சரஸ்வதி தேவி

கலைவாணிக்கு ஒரு கலை விழா!

எந்த மாநிலத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், அதன் தலை நகரின் பழக்க வழக்கங்களில் அண்டை மாநிலச் சாயல் சற்று கலந்தே இருக்கும். கேரளமும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. அதிலும் நெல்லை, கன்னியாகுமரி, நாகர்கோவில் ஆகியவை கூப்பிட்டால் என்ன என்று கேட்கும் தூரத்தில் இருப்பதாலோ என்னவோ அனந்தபுரி என அழைக்கப்படும் திருவனந்தபுரம், தமிழ்ப் பண்பாட்டையும் பழக்க வழக்கங்களையும் தன்னுள் நிறையவே சேர்த்துக் கொண்டுள்ளது.





நவராத்திரி பாரத தேசமெங்கும் கொண்டாடப்படும் பண்டிகை. ஆனாலும் கொண்டாடும் மக்களின் மனோ பாவம் பழக்க வழக்கங்கள் இவற்றைப் பொறுத்து மாநிலத்திற்கு மாநிலம் கொண்டாடும் விதமும் வேறுபடுகிறது. வங்காளத்திலும், வட இந்தியாவிலும் துர்கா பூஜை எனப்படும் சரஸ்வதி பூஜையும் வித்யாரம்பம் எனப்படும் விஜயதசமியும் மிக விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

இங்கே அனந்தபுரியில் நவராத்திரி பூஜையை ஆரம்பித்து வைப்பவள் சரஸ்வதி தேவிதான். அதற்காக தமிழகத்தின் எல்லை தீரும் கன்னியாகுமரி மாவட்டத்திலிருந்து ரதகஜ துரக பதாதியுடன் கேரள மாநிலம் வருகிறாள் நாமகள். கேரள மாநிலம் முன்பு திருவிதாங்கூர் சமஸ்தானமாக இருந்த போது தக்கலை (நாகர்கோவில் அருகே) என்ற இடத்தில் உள்ள பத்மனாபபுரம் என்ற சிற்றூரை தலைநகராகக் கொண்டு மிகப் பெரிய கலை நுணுக்கங்களும் சிற்ப வேலைப்பாடுகளும் நிறைந்ததுமான மிக மிக அழகான அரண்மனை ஒன்றையும் கட்டினர். அது இப்போது தொல் பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்களின் மேற்பார்வையில் சீரிய முறையில் பார்வையாளர்களுக்காக பாதுகாத்து வரப்படுகிறது.

திருவிதாங்கூர் மன்னர் பரம்பரையினர் ஸ்ரீ அனந்தபத்மநாப சுவாமியின் திருப்பாதங்களில் நாட்டை சமர்ப்பித்து தங்களை பத்மநாப தாசர்கள் என அழைத்துக் கொண்டனர். தாங்கள் விரதிறாதிகள் என பாவித்துக் கொண்டதால் அனந்தபத்மநாபரின் அருளால் கடாட்சமும் ஐஸ்வர்யமும் பொங்கி வழிந்ததில் வியப்பில்லை.

பத்மநாபபுரத்தில் அன்று அவர்கள் பூஜை செய்து வந்த சரஸ்வதி விக்கரஹும் சுமார் 150 வருடங்களாக நடந்து வருவதாகச் சொல்லப்படும் சரித்திரப் பிரசித்தி உடையதும் இரு மாநிலங்களுக்

ஸ்ரீ துர்க்கா தேவி
சரணம்

கும் இடையே நல்லுறவை, நட்பை ஏற்படுத்தும் இந்த ஊர்வலத்தில் எடுத்து வரப் படுகிறது.

சரஸ்வதி தேவிக்குத் துணையாக, தோழியாக சுசீந்திரம் கோவிலில் இருந்து முன்னுதித்த மங்கை, முன்னூற்று மங்கை குன்றணி மங்கை (குன்றை அணி செய்யும் ஹிம வானின் மகள் எனவும் கொள்ளலாம்) என்றெல் லாம் அழைக்கப்படும் தேவி பராசக்தியின் அம்சமாக உபதேவதையாக வரு கிறாள். இரு பெண்கள் நீண்ட தூரப் பிரயாணம் செய்யும்போது ஆண் துணை வேண் டாமா? எனவே குமார கோவிலில் இருந்து முருகப் பெருமான் பத்மனாபபுரம் அரண் மனை வாசலில் முதலில் வந்து அதன் பின்னரே கோலாகலமான ராஜ மரியாதை களுடன் ஊர்வலம் ஆரம்பமாகிறது.



• அலங்கரிக்கப்பட்ட முருகப் பெருமான்

மன்னர்களின் பிரதிநிதியாக அரண்மனை யில் பாதுகாத்து வரும் வாள் ஒன்று ஊர்வலத் தின் முன்னே கொண்டு செல்லப்படுகிறது. வழியோரமெங்கும் பக்தர்கள் வரவேற்பு கொடுக்கிறார்கள். சுமார் 60 கி.மீ. பாத யாத்திரையாக வரப்படும் இந்த ஊர்வலம் அனந்த புரியை அடைய மூன்று பகலும் இரண்டு ராத்திரியும் ஆகிறது. இடையில் குழித்துறை எனுமிடத்தில் உள்ள மகாதேவர் கோவில் நெய்யாற்றின் கரை எனுமிடத்தில் உள்ள கிருஷ்ணன் கோவில் வழியாக அனந்தபுரி வந்து சேருகிறது.

புரட்டாசி மாதம் மகம் நட்சத்திரத்தன்று இந்த ஊர்வலம் தொடங்குகிறது. இவ்வூர்வலம் வரும் வழியெல்லாம் தோரணங்கள் கட்டி இடையே மண்டகப்படி நடத்தி நடந்து வருபவர்களுக்கு நீர் மோர் இளநீர் போன்றவை கொடுத்து உபசரிக்கின்றனர்.



கவிச் சக்கரவர்த்தி கம்பர் பூஜித்ததே இந்த சரஸ்வதி விக்ர ஹம் எனப்படுகிறது. சோழ நாட் டில் வாழ்ந்து வந்த கம்பர் தனக்கும் சடையப்ப வள்ளலுக்கும் இடையே ஏற்பட்ட மனத்தாங்கல் காரணமாக சேர நாடு வந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. மேலும் அவர் பூஜித்து வந்த காலத்தில் கவி யரங்கங்கள் பல தேவி முன் நடத் தியதாகவும் சொல்லப்படுகிறது.

அப்படி முறைப்படி பூஜிக்கப்பட்ட பூஜை எங்கே தனது காலத்திற்குப் பின் பயனற்றுப் போய்விடுமோ என்று நினைத்தோ வள்ளி யூர் (நாகர்கோவில், திருநெல்வேலி ஊர்க ளுக்கு இடையில்) எனப்படும் ஊரி லிருந்து வந்த கம்பர் கல்குளத்தில் வந்து அங்கு அப் போது வேணாடு ஆண்ட மன்னருக்குப் பரிசளித்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது.

யானை மேல் வரும் சரஸ்வதி தேவிக்கு கன்யாகுமரி மாவட்ட எல்லை வரை தமிழக காவல் துறையும் அதன் பின் கேரள எல்லை துவக்கத்திலிருந்து கேரளத்தின் ஆயுதம் ஏந்திய காவல் துறையினரும் பாதுகாப்பிற்காக ஊர்வலத்தில் வரு கின்றனர். தேவியின் நவராத்திரி



பூஜைக்கான செலவுகளை மன்னர் பரம்பரையினர் செய்கின்றனர்.

முருகப் பெருமான் சரஸ்வதி தேவிக்கும் முன்னுதித்த மங்கைக்கும் துணையாக காவலாக வருகிறார். எனவே அவருக்கு ஏறி அமர வெள்ளிக் குதிரையும் வருகிறது கூடவே. வெள்ளிக் குதிரையை கரமனை எனுமிடத்தில் உள்ள சத்யவாகீஸ்வரன் கோவிலில் மிக மிக அழகாக அலங்காரம் செய்து முருகப் பெருமானையும் நன்றாக அலங்கரித்து தங்களது தேவிக்கு துணையாக வந்ததற்காக பக்திப் பிரவாகத்தோடு நன்றியறிதலையும் காட்டி நகர் வலம் வரச் செய்து குதிரைப் படை, நெற்றிப் பட்டம் கட்டி யானைகளின் அணிவகுப்பு பாண்ட் வாத்தியம் நாதஸ்வரம் இவையோடு முருகனை ஆர்யசாலையில் உள்ள தேவி கோவிலிலும் சரஸ்வதி அம்மனை யானை மேல் வைத்து சரஸ்வதி மண்டபத்திலும் நவராத்திரி முடியும் வரை கொலுவிருத்துகிறார்கள். முன்னுதித்த மங்கை வரும் பல்லக்கிலேயே செந்திட்டை எனுமிடத்தில் உள்ள தேவி கோவிலில் தங்குகிறாள்.

ஸ்ரீ சுவாதி திருநாளின் காலம் முதல்தான் இந்த நவராத்திரி பூஜை அனந்தபுரியில் நடந்து வருவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. கலைக்காகவும் இசையை வளர்க்கவும் கலைஞர்களை கௌரவிப்பதற்காகவும் அவர் பிறந்தாரோ என்று கூடத் தோன்றுகிறது.

'கர்ப்பஸ்ரீமான்' என்று அழைக்கப்படும் ஸ்ரீ சுவாதி திருநாள் மஹாராஜா தாயின் கருப்பையில் இருக்கும்போது மக்களால் ராஜாவாக மானசீகமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டவர். மக்கள் அனைவரின் ஏக மனதான பிரார்த்தனையும் ராஜகுடும்பத்தினரின் பத்மனாப பக்தியும் கண்டு ஸ்ரீ அனந்த பத்மநாபரே இவர்களுக்கு நாட்டை ஆள ஒரு வாரிசைக் கொடுக்காமல் போனால் தனக்கும் தன் கோயிலின் நிலை நிற்பிற்குமே பங்கம் வந்து விடுமோ என்று பயந்தோ சர்வ ஐஸ்வர்யம் நிறைந்த ஒரு வாரிசைக் கொடுத்தார்.

சுவாதித் திருநாள் ஸ்ரீ அனந்த பத்மநாப சுவாமி மேல் கிட்டத்தட்ட 400 பாடல்களாவது எழுதியிருப்பார். நவராத்திரியின் 9 நாளும் பாட வேண்டிய பாடல்களை வரிசைப்படுத்தியிருக்கிறார். அவைதான் இப்பொழுது இங்கு சரஸ்வதி தேவி கொலுவிருக்கும் மண்டபத்தில் பாடப்படுகிறது.

சங்கராபரணத்தில் தேவி ஜகன் ஜனனி



• விளக்குப் பூஜை

என்று தொடங்கும் பாடல் முதல் நாளும், 2ம் நாள் பாஹிமாம் ஸ்ரீ வரகேஸ்வரி என்று தொடங்கும் பாடல் (கல்யாணி), 3ம் நாள் தேவி பாவனே (ஸாவேரி), 4ம் நாள் பாரதி மாமவ (தோடி), 5ம் நாள் ஜனனி மாமவ (பைரவி), 6ம் நாள் ஸரோருஹாசனஜாயே (பந்துவராளி), 7ம் நாள் ஜனனி பாஹிசதா (சுத்த சாவேரி), 8ம் நாள் பாஹி ஜனனீ சதம் (நாட்டைக்குறிஞ்சி), 9ம் நாள் பாஹி பர்வத நந்தினி (ஆரபி) என்று வரிசைப்படுத்தியதால் இன்றும் அந்தந்த நாளில் இதர சுவாதித் திருநாள் கிருதிகளுடன் ராகவிஸ்தாரணையில் குறிப்பிட்ட தினப் பாடல் கட்டாயமாகப் பாடப்படுகிறது.

பாஹி பர்வத நந்தினியில் சரணத்தில் தேவியின் அனுக்ரஹம், வரும் தலைமுறையினருக்குக் கிடைக்க பாடல்களை சமர்ப்பித்து வணங்குவதாக முடிக்கிறார். நவராத்திரி நாட்களில் பிரபலமான இசை வல்லுநர்கள் பாட அழைக்கப்படுகின்றனர். ஆனால் ஆண்கள் மட்டுமே பங்கு கொள்ளலாம். தினமும் கச்சேரி கேட்க ராஜ குடும்பத்தினர்கள் வந்து தீபாராதனை முடிந்து பிரசாதம் பெற்றுக் கொண்டு போவது வழக்கமாக இருக்கிறது.

ஒன்பது நாட்களும் கலையரசிக்குக் கலையே அர்ச்சிக்கப்படுகிறது. விஜயதசமி அன்று புதியதாக அக்ஷராப்யாஸம் எனப்படும் எழுத்தறிவித்தல் என்ற சடங்கினை மிகுந்த பாண்டித்யம் உள்ளவர்களைக் கொண்டு தேவியின் முன் தங்கள் குழந்தைகளின் நாக்கில் தங்க மோதிரத்தில் எழுத வைத்து கல்வி உலகில்









காலடி வைக்க தயார் செய்கிறார்கள்.

இனி இதர கோவில்களுக்கு வருவோம். எங்கே பார்த்தாலும் அம்மன் கோவில்களே அதிகம் காணப்படுகிற அனந்தபுரியில் நவ ராத்திரி வேளைகளில் புஷ்பாபிஷேகம், விளக்கு பூஜை முதலியவை மிக மிகச் சிறப்பாக நடக்கின்றன. தமிழ் பண்பாடு கலந்து கொலு வைக்கும் பழக்கமும் இருக்கிறது. கோவில்களில் தேவியை விதம் விதமாக அலங்காரம் செய் கின்றனர்.

நீண்ட காலம் சிவன் கோவிலில் பிரதான அர்ச்சகராக இருந்து ஓய்வு பெற்ற திரு முக்ய ப்ராம்மணரைச் சந்தித்தபோது நிறைய விஷயங்களைச் சொன்னார்–

"தேவி சதுர் புஜங்களில் ஆயுதங்கள் ஏந்திய வளாக மூல விக்ரஹம் அமையும் பட்சத்தில் அவளை சௌம்ய ரூபிணியாக அலங்காரம் செய்வது தவறு. அவ்வாறே புவனேஸ்வரி, அன்னபூரணி, மீனாட்சி என்று அமையும் பட்சத்தில் அம்பாளை மஹிஷாகரமர்த்தினி ரூபமாகவோ காளி ரூபமாகவோ அலங்காரம் செய்வது தவறு. ஆனால் செந்தாமரையில் வாசம் செய்யும் ஸ்ரீதேவியும் வெண்தாமரையில் வாசம் செய்யும் தேவியும் சதுர் பூஜங்களை உடைய ரூபிணிகளே. எனவே அம்மாதிரி ரூபங்களாக அலங்காரம் செய்ய லாம். எப்படி கோர ரூபிணியின் அலங்காரம் வேறுபடுமோ அப்படியே அர்ச்சிக்கும் மலர்களும் நைவேத்யமும் வேறுபடும்" என்று சொல்லும் அவர் மேலும் சொன்னார் –

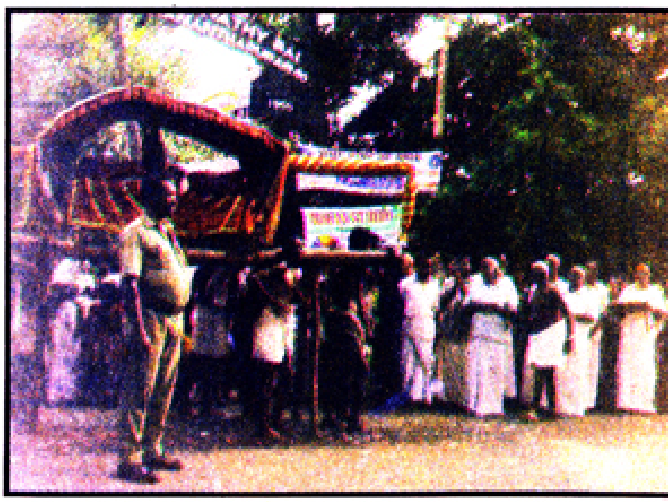
"தேவி ஒன்பது நாளும் ஒன்பது விதமாக அழைக்கப் படுகிறாள். ஆர்யதுர்க்கா, துர்கா பகவதி, கௌமாரி, அம்பிகா, மகிஷாசுரமர்த்தினி, சண்டிகா துர்கா, சரஸ்வதி, லக்ஷ்மி, பாகேஸ்வரி. எல்லா பூக்களும் தேவிக்கு உகந்தவை என்றாலும் தெத்திப் பூ எனப்படும் விருச்சிகம் பொன் அரளி ஆகியவை மிக மிக விசேஷமானவை" என்கிறார்.

"நவராத்திரியின் இரண்டாம் நாள் திங்கட் கிழமை வந்தால் வில்வத்தால் தேவியை அர்சிப் பது மிக மிக விசேஷமாகுமாம்.

நவராத்திரி கொலு அவரவர் கை வண்ணமும் கலைத்திறனும் மனித நேயமும் பக்தியும் வளர நாமாக வைத்துக் கொண்டது ஒருபுறமிருக்க கொலு வைத்தாலும் வைக்கவில்லை என்றாலும் லலிதா தேவியை கலசத்தில் அரிசியும் மஞ்சளும் இட்டு மஞ்சள் தடவிய தேங்காயை மாவிலைக் கொத்தோடு வைத்து ஆவாஹித்து வைத்து பூஜை செய்யும் போது அதற்குரிய ஆசார அனுஷ்டானங்கள் கூடுமானவரை சுத்தமாக செய்து வந்தால் வீட்டில் சுபிட்சமும் பெருகும் என்பதில் சந்தேகமில்லை" என்கிறார்.

அவர் சொல்வதை நம்மால் மறுக்க முடியாது. காரணம் எங்கே மத ஆசார்யங்களும் மதமும் குலகுருவும் மதிக்கப்பட்டு மரியாதைக்குரியவர்களாக கருதப்படுகிறார்களோ அங்கு ஆன்மீகம் தழைத்து வன்முறைகளின் தலையெடுப்பு குறைகிறது. எங்கே திருமகள் போற்றப்படுகிறாளோ அங்கே செல்வம் செழிக்கத்தான் செய்கிறது. எங்கு கோயில்களில் ஆலய தர்மப்படி அனுஷ்டானங்களும் விதி முறைகளும் வழிபாடுகளும் ஆராதனைகளும் நடக்கின்றனவோ அங்கு சுபிட்சம் குறைவ தில்லை. எங்கு கலைகளெல்லாம் அள்ளித் தரு பவளும், கல்விக்கு அதிபதியாகவும் உள்ளவள் கொண்டாடப்படுகிறாளோ அங்கு கலையும் கல்வியும் குறைவின்றி அள்ள அள்ள குறையாமல் நிறைவதில் வியப்பில்லை. கேரளா அதனாலேயே இந்தியாவிலேயே கல்விகற்றவர்கள் அதிகம் உள்ள மாநிலமாகத் திகழ்கிறது!

— பார்வதி சூர்யா



• முன்னுதித்த மங்கை

கொஞ்சம் மாறுபட்டுக் கொண்டாடலாமே!



உண்மையிலே எங்கள் வீட்டில் நாங்கள் கொண்டாடுவதுதான் "நவ"ராத்திரி. நவம் என்றால் ஒன்பது என்று மட்டுமல்ல, "நவம்" என்றால் புதுமை என்றும் அர்த்தமுண்டு.

ஐந்தாறு ஆண்டுகளுக்கு முன் என் மாமியார், நான், வேலைக்குப் போகும் என் மருமகள் மூவரும் உட்கார்ந்து, விவாதித்து முடிவு எடுத்தபடி கொண்டாடுகின்றோம்.

முதலாவது வெற்றிலை. யானை விலை விற்கிறது. தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்ளும் பழக்கம் அறவே மறைந்து கொண்டு வருகின்றது. அதனால் தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் உடையவர்களுக்கு மட்டும் தான் வெற்றிலை பாக்கு. வீணாக குப்பைத் தொட்டியில் எறிபவர்களுக்குக் கிடையாது.

ஜாக்கெட் பீஸ் - மேட்சிங் இல்லாமல் யாரும் போடுவதில்லை. உலகம் சுற்றுவதைப் போல, வைத்துக் கொடுக்கும் ஜாக்கெட் பீஸ் கை மாறிக் கை மாறி நம் கையிலேயே ஒரு நாள் வந்து சேருகின்றது. இதனால், மிகவும் வறுமை நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் மிகவும் வயதான பெண்களுக்கும் மட்டுமே ஜாக்கெட் பீஸ்.

சிறுவர்களுக்கு சரஸ்வதி அந்தாதி, விநாயகர் அகவல் முதலியவை படித்தால் நல்லது என்று ஆசார்ய ஸ்வாமிகள் சொல்லி இருக்கிறார்கள். இவை கை அடக்கமாக இரண்டு ரூபாய்க்கு புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றன. படிக்க முடியாத சிறிய குட்டிகளுக்குக் கைக்கடக்கமாக பிள்ளையார், சரஸ்வதி, லக்ஷ்மி படங்கள்.

நடுத்தர வயதினருக்கும் ரூ. 2 முதல் ரூ. 5 வரை அபிராமி அந்தாதி, லலிதா சஹஸ்ரநாமம் முதலியவை கிடைக்கின்றன. மஞ்சள் கிழங்கு, புத்தகம், வாயனம், புஷ்பம்.

சற்று நெருங்கியவர்களுக்கு ரூ. 30 ல் பக்திப் பாடல்கள் கேசட். வயதானவர்களுக்கு பட்டினத்தார், சித்தர், திருமூலர் பாடல்கள். பகவத் கீதை புத்தகங்கள், மலிவுப் பதிப்புகள். வாயனம் செய்வதையும் சற்று மாற்றினோம். மருமகள் வேலைக்குச் செல்பவள். மாலை வந்து சுண்டல் நிறைய செய்ய முடியாது. எனக்கு பூஜை, பாராயணங்கள் முடிய மதியமாகி விடும். மாமியார் தள்ளாதவர்.

நவராத்திரிக்கு முதலில் வரும் ஞாயிறு அன்று சத்தான பலகாரம் செய்து விடுவோம். வறு பயறு! நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களுக்கும் வாங்கி வைத்திருக்கும் பச்சைப் பயறு,



கொத்துக் கடலை, கொள், நிலக்கடலை போன்றவற்றை 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலுணர்த்தாக உலர வைத்து பிறகு அடுப்பை மிக லேசாக எரிய விட்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொரிந்தவுடன் ஒரு தாம்பாளத்தில் கொட்டி, வர மிளகாய், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்து ஒன்று போலப் பிசிறி சற்று காற்றாட



வைத்துப் பின் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கொப்பரைத் தேங்காயை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட வேண்டும். (எள், நிலக்கடலை முதலியவற்றை ஊற வைக்க வேண்டியதில்லை). மிக மிகச் சத்தான உணவு இது. தினமும் சிறு கவர்களில் போட்டு ஒட்டிக் கொடுத்து விடலாம்.

அது போல பொட்டுக்கடலை, சீனி, ஏலக்காய் போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொண்டு விடுவோம். மாலையில் தேவைக்கேற்ப பத்துப் பதினைந்து உருண்டைகள் தினமும் பிடித்துக் கொண்டு விடுவேன். சூடாகக் காய்ச்சின நெய்யும், சற்றுப் பாலையும் தெளித்துப் பிடித்து விடுவோம்.

இதனால் தினமும் எனக்கு நிம்மதியாகப் பாராயணம் செய்து, வருபவர்களை சந்தோஷமாக உபசரித்து நல்ல சத்தான வாயனம் கொடுத்து அனுப்ப முடிந்தது. காலத்திற்கேற்ப சற்று மாறிக் கொள்வதில் தவறில்லை. பக்தியும், சிரத்தையும்தான் முக்கியம். அதுவும் எளியவர்களுக்குக் கொடுத்து மகிழ்ந்தான் இந்தப் பண்டிகைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன என்று என் மாமியார் அடிக்கடி சொல்லுவார்.

சில வருடங்களுக்கு முன் என் தோழியின் வீட்டில் வேடிக்கையான கொலு நடந்தது. அவள் வெளிநாட்டு நிறுவனத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தாள். நவராத்திரிக்குச் சில நாட்களுக்கு முன்புதான் சேலத்தில் அவள் மாமியார் வீட்டைக் காலி செய்து கூட்டி வர வேண்டிய நிர்பந்தம். வந்தவுடன் விமர்சையாகக் கொலு வைக்க இயலவில்லை. அவள் வெளிநாட்டுத் (அமெரிக்க) தோழிகள், ஆபீஸர்கள் கொலுவுக்கு எப்போது வரலாம் என்று நச்சரிக்கத் தொடங்கி விட்டார்கள். (எப்பொழுதும் விமர்சையாக வைத்து எல்லோரையும் அழைப்பாள்).

பார்த்தாள், என்ன செய்வது என்று, பேசாமல் மாமியாரின் ஊஞ்சலை மாட்டினாள். காதியிலிருந்து பெரிய செட்டியாரம்மா பொம்மை வாங்கி வந்து நடுவே வைத்தாள். சுற்றிலும் மாமியார் கொண்டு வந்திருந்த எந்திரம், திரிவை, கல்லுரல், அம்மி, முறம் மர உரல், இரும்பு உரல், அரிசி அளக்கும் மரக்கால், தயிர் கடையும் மத்து, காப்பிக் கொட்டை அரைக்கும் கை மெஷின், கொடி அடுப்பு, குமுட்டி அடுப்பு முதலியவற்றைப் பளபளவென்று அலம்பித் துடைத்து வைத்து விட்டாள். The Kitchen Gadjets of Olden India என்று போர்டு வேறே!

வந்திருந்த வெளி நாட்டுத் தோழிகளுக்கெல்லாம் சந்தோஷமான சந்தோஷம். பெரிய பொட்டுக் கூடையில் அரிசி வைத்திருந்தாள். எடுத்துப் புடைத்துப் பார்த்து மர உரலில் குத்திப் பார்த்து ஒரே அமர்க்களம். இதே கேட்ஜெட்டை உபயோகித்து ஒரு நாள் தங்களுக்குச் சமைத்துப் போட வேண்டும் என்று அன்புக் கட்டளை இட்டு விட்டுச் சென்றார்களாம்.

எல்லோரும் கூடிக் களிக்கத்தான் இப்பண்டிகைகள், சற்று கற்பனா சக்தியை உபயோகித்தால், புதுமையாகவும் எளிமையாகவும் செய்ய முடியும்.

— திரு ஐயாறு மீனாட்சி

சிவானந்த குருகுலம்

அன்பான வேண்டுகோள்



இவ்வாதரவற்ற குழந்தைகள் தங்களாலும், இறைவனாலும் ஆசீர்வதிக்கப் பட்டவர்கள். இக் குழந்தைகளும், குருகுலத்தில் உள்ள முதியோர்களும் வரும் தீபாவளி திருநாளை நம் வீட்டில் உள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சியாகக் கொண்டாடுவது போல் குருகுலத்திலுள்ள அனைவரும் கொண்டாட தங்கள் உதவியை நாடுகிறோம்.

தாங்கள் பணமாகவோ, காசோலையாகவோ, பட்டாசுகளாகவோ, இனிப்பு களாகவோ, துணிமணிகளாகவோ அல்லது அரிசி, கோதுமை, எண்ணெய் போன்ற பொருட்களாகவோ இத் தீபாவளி திருநாளை கொண்டாட மனமுவந்து தாராளமாக உதவிக்கரம் நீட்டுமாறு அன்புடன் வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

தாங்கள் 350 ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கும், முதியோர்களுக்கும் அனுப்ப வேண்டிய நிதியுதவியினை,

நிர்வாகி,
"சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்"
நெ. 20, கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059.
தொலைபேசி எண்கள் :
2369 078, 2369 444.

சென்னையில் நன்கொடை கொடுக்க
வேண்டிய முகவரி :
திரு. ஓம் பிரகாஷ் மல்ஹோத்ரா,
மெஸர்ஸ். பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி,
நெ. 156, தம்பு செட்டி தெரு,
சென்னை - 600 001.
தொலைபேசி எண்கள் :
5342 428, 5342 803

E-mail : sivanand@md2.vsnl.net.in

FOR MORE DETAILS ABOUT OUR ASHRAM VISIT OUR WEBSITE:

http: www.indiadirect.com/sivananda-ashram

நவராத்திரி நாயகியர்

1. ஸ்ரீ நைனா தேவி, 2. ஸ்ரீ சிந்த்த பூர்ணா தேவி, 3. ஸ்ரீ ஜ்வாலாமுகி, 4. ஸ்ரீ வஜ்ரேஷ்வரி, 5. ஸ்ரீ வைஷ்ணோ தேவி, 6. ஸ்ரீ சாமுண்டா தேவி, 7. ஸ்ரீ மனஸா தேவி, 8. ஸ்ரீ ஷாகும்பரி தேவி, 9. ஸ்ரீ காலிகாஜி.

சிவ புராணத்தின் மூலம் தெரியும் வரலாறில் தட்சன் யாகம் காரணமாக இறந்துபோன சதி பார்வதியின் உடலை எடுத்துக் கொண்டு இறைவன் மூவுலகங்களையும் அதி உக்ரத்துடன் ஆடச் செய்தார். ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணு, மோகத்தின் வசமாகி ருத்ர தாண்டவம் ஆடும் சிவன் கரங்களிலிருந்த சதி தேவியின் சவத்தை தன் சக்ராயுதத்தால் துண்டங்கள் செய்து பல திசைகளிலும் வீசி எறிந்தார். அவ்விதமாக விழுந்த இடங்களை சக்தி பீடம் எனக் கொண்டாடுவது ஐதீகம். மொத்தம் 51 சக்தி பீடங்களாகும். அதில் மேற் கூறிய ஒன்பது இடங்களும் அடங்கும்.

1. ஸ்ரீ நைனா தேவி - சதியின் இருகண்கள் விழுந்த இடம். இமயமலை பிரதேசம்.

2. ஸ்ரீ சிந்த்த பூர்ணா தேவி - பாதங்களின் சில பாகம் விழுந்த இடம்.

3. ஸ்ரீ ஜ்வாலாமுகி (ஜோதி ரூபம்) - நாக்கு விழுந்த இடம். சிவன் பைரவராக உள்ளார்.

4. ஸ்ரீ வஜ்ரேஷ்வரி - மார்பகம் விழுந்த இடம்.

5. ஸ்ரீ வைஷ்ணோ தேவி - சதியின் ஒரு புஜம் விழுந்த இடம்.

6. ஸ்ரீ சாமுண்டா தேவி (சாமுண்டா நந்திகேஷ்வர்) - சண்ட, முண்டனை வதம் செய்த இடம். இது ஒரு சிவ சக்தி ஸ்தலம். உக்ரமான சக்தி பீடம்.

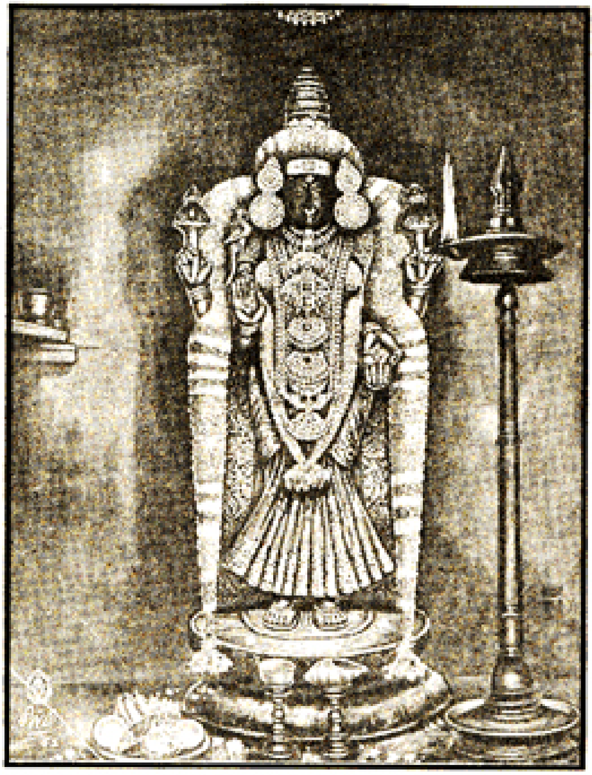
7. ஸ்ரீ மனசா தேவி - சதியின் தலை விழுந்த இடம்.

8. ஸ்ரீ ஷாகும்பரி தேவி - தலையின் நெற்றிப் பகுதி.

9. ஸ்ரீ காலிகாஜி - சதியின் தலைமுடி விழுந்த இடம். இவ்விடத்தை சக்தி பீடத்தில் கணக்கிடுவதில்லை என்றாலும் புனிதமான மஹா சக்தி வாய்ந்த க்ஷேத்திரமாகக் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.



குறிப்பாக ஜ்வாலாமுகி சந்நிதியில் அம்மன் விக்ரகம் எதுவுமில்லாமல் ஜோதிஸ்வரூபத்தில் இருக்கிறாள். அதே போல சாமுண்டா தேவியின் சந்நிதியில் சதியின் உடல் பகுதி எதுவும் விழவில்லை என்றாலும் சிவசக்திஸ்வரூபமாக இருந்து சண்ட முண்டாசுரர்களை வதம் செய்த ஸ்தலம் என்பதால் இரட்டிப்பு



சக்தி வாய்ந்த உக்ரமான சக்தி பீடமாகவே கொண்டாடுகிறோம்.

நம் பாரத தேசத்தில் விசேஷமான சக்தி ஆலயங்கள் பனிரெண்டு உள்ளன. த்ரிபுரா ரஹஸ்யம் எனும் க்ரந்தத்தில் பகவதி யின் விக்ரஹ பூர்வமான, புனித ஸ்தலங்களாகவும் ப்ரத்யக்ஷமாக அன்னையின் சக்தி நிறைந்தது



மான கீழ்கண்ட புண்ய க்ஷேத்திரங்களை தெரி விக்கிறது.

1. அஸ்ஸாம் - காமாக்ஷி (காமாக்யா); 2. மலியாகிரி - ப்ராமரி; 3. தமிழ்நாடு - கன்யா குமரி; 4. அனந்த் (குஜராத்) - அம்பா; 5. கோலா பூர் - மஹா லக்ஷ்மி; 6. உஜ்ஜயினி - காலிகா; 7. அலஹாபாத் - லலிதா; 8. விந்த்யாசலம் - விந்த்யாவாசினி; 9. வாரணாசி - விசாலாக்ஷி; 10. கயா - மங்கலா வதி; 11. கல்கத்தா - காளி; 12. நேபாளம் - க்ருஹாகேஷ்வரி.

அன்னையின் 108 நாமாக்கள்:

1. துர்கா
2. ஜகதம்பா
3. கௌரி
4. ப்ரம்ஹசாரிணி
5. அம்பிகா
6. சாமுண்டா
7. மாஹேஷ்வரி
8. கடகதாரிணி
9. சூலதாரிணி
10. அபராஜிதா
11. சதாஸ்வாஹா
12. கூஷ்மாண்டா
13. மஹாகௌரி
14. ஷசி
15. தேவசேனா
16. கௌமாரி
17. சங்கரி
18. சரஸ்வதி
19. மஹாமாயா
20. பத்ரகாளி
21. நலகுமாரி
22. ஆதிசக்தி
23. வைஷ்ணவி
24. சாவித்திரி
25. சித்திதாத்ரி
26. ப்ரசண்டிகா
27. த்ரிநேத்ரா
28. ப்ராம்ஹி
29. ம்ருகவாஹி
30. விஜயா
31. மாலாதாரி
32. நாராயணி



33. ஸ்கந்தமாதா
34. காத்யாயனி
35. மேதா
36. சபரி
37. ஈஸ்வரி
38. ஷங்க்கினி
39. சித்ரகண்ட்டா
40. காமாக்ஷி
41. தனுர்தரி
42. வஜ்ரதாரிணி
43. பவானி
44. லக்ஷ்மி
45. விக்ஷயா
46. வாராஹி
47. ஜகஜ்ஜனனி
48. மாதங்கி
49. அக்னி சக்தி
50. வாருணி



51. அஜிதா
52. யஷஸ்வினி
53. ஷைலபுத்ரி
54. காலராத்ரி
55. பத்மா
56. ஜயா
57. ஐந்த்ரி
58. த்வாரவாசினி
59. அம்ருதகலா
60. சண்டிகா
61. சர்வமங்கலா
62. நீலக்ரீவா
63. தண்டினி
64. சூலேஷ்வரி
65. மஹாதேவி
66. காமினி
67. காயிகா
68. விந்த்யவாசினி
69. ஸைஜஸி
70. ஊர்த்வகேஸினி
71. பார்வதி
72. ஜ்வாலாமுகி
73. வஜ்ரஸ்தா
74. பைரவி
75. க்ஷேமங்கரி
76. க்ஷமா

77. ஸ்வாஹா
78. மங்கலா
79. சூலேஷ்வரி
80. லலிதா
81. சுருஹேஷ்வரி
82. பகவதி
83. மஹாபாலா
84. ஸ்ரீதேவி
85. கல்யாணஷோபனா
86. முருடேஷ்வரி
87. அபேதா
88. கோபேரி
89. சகராணி
90. பத்ரகளி
91. சிவா
92. ஸ்வதா
93. சந்த்ரகண்டா
94. அம்பிகா
95. பூதனா
96. சம்பு மோஹினி
97. மஹிஷவாஹினி
98. தலவாஸினி
99. தஷ்ட்ராகாளி
100. வாகேஷ்வரி
101. சூடாமணி
102. சதேஷ்வரி
103. யோகினி
104. சுபதா
105. சுபாலினி
106. தாத்ரி
107. ஜயந்தி
108. நாரஸிம்ஹி

தேவியின் இந்த 108 நாமாக்களை தினமும் காலை, மாலை பாராயணம் செய்தால் தீர்க்க சௌமங்கல்யம், அஷ்ட ஐஸ்வர்யம், காரிய சித்தி அனைத்தும் கைகூடும். பாராயணம் தினமும் முடியவில்லை என்றால் செவ்வாய், வெள்ளி, பௌர்ணமி நாட்களில் செய்யலாம். அதுவும் ஆகவில்லை எனும் நிலையில் நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களிலாவது செய்து பயன் பெறலாம்.

நவராத்திரி வழிபாடு

தேவிக்கு மிக விருப்பமானது "நவராத்திரி பெருவிழா" ஒன்றுதான். இவ்விழா வழிபாட்டில் அனைத்தும் தேவி மயம். அன்னைக்கு எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு நிறைந்த கருணை உள்ளது என்பதற்கு எடுத்துக் காட்டாகும். இதை உலகத்துக்குக் காட்டுவதற்காகவே இந்த நவராத்திரி வழிபாடு. இவ்வழிபாட்டை சிலர் ஒன்பது பகலில் செய்வார்கள். மற்றும் சிலர் இரவில் மட்டும் அன்னையைப் பூஜிக்கும் பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்கின்றனர்.

வீட்டில் நவராத்திரி பூஜை செய்யும் போதும் நாம் செய்யும் சமையலையே அன்னையின் முன் வைத்து மனம் ஒன்றுபட வணங்கினால் அதையே ஸ்வீகரித்து ரக்ஷிப்பாள். அன்னை பராசக்தி ஆடம்பரமோ படாடோபமோ எதிர் பார்ப்பதில்லை. உள்ளத்தால் உருகி கண்ணீர் மல்க அவளை நமஸ்கரித்தாலே ஓடி வந்து அருள் பாலிப்பாள் என்பது கண்கூடு.

புரட்டாசி மாத அமாவாசைக்குப் பிறகு வரும் சாரதா நவராத்திரி மிக விசேஷமானது. நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் பகலில் தேவி பாகவதத்தினை பாராயணம் செய்தல் நல்லது. மாலையில் விளக்கேற்றி வைத்து அம்மனைக் குறித்த பாடல்கள் பாடுவதும் நன்மையை உண்டாகும். ஒன்பது நாட்களும் ஒன்பது வித கலந்த சாதம், ஒன்பது விதமான புஷ்பம், ஒன்பது விதமான பட்சணம், ஒன்பது கன்னிப் பெண்களுக்கு மங்கல திரவியங்கள், ஆடை, அணிமணிகள் கொடுப்பதும் வழக்கம்.



நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களுக்கும் படிக்க வேண்டிய ஸ்லோகம் நவமங்களி.

1. காத்யாயனி மஹாமாயே பவாநி புவனேஸ்வரி
ஸம்ஸார ஸாகரே மக்நாத் உத்தராஸ் க்ருபா மயீ

2. தன்யோஹம் அதி பாக்யோஹம் பாஷிதோஹம் மஹாத்மபி:
யத்பிருஷ்டம் ஸுமஹத் புண்யம் புராணம் வேத வித்க்ருதம்

3. நமே தேவ்யை ப்ரக்ருத்யைச விதாத்ர்யை ஸததம் நம:
கல்யாண்யை காமதாயைச வ்ருத்யை ஸித்யை நமோ நம:

4. ஸச்சிதாநந்த ரூபிண்யை ஸம்ஸாராரணயே நம:
பஞ்ச்க்ருத்யை விதாத்ரைச புவநேச்வர்யை நமோ நம:

5. க்ரீடாதே லோகரசநா ஸகாதே சிந்மய சிவ:
ஆஹாரஸ்தே ஸ்தாநந்த வாஸஸ்தே ஹ்ருதயம் மம.

6. நமச்சிவாயை கல்யாண்யை சாந்த்யை புஷ்ட்யை நமோ நம:
பகவத்யை நமோ தேவ்யை ருத்ராயை ஸததம் நம:

7. ஜயஜய ஜயாதாரே ஜயசீலே ஜயப்ரதே
யக்ஞ ஸுகர ஜாயே த்வம் ஜயதேவி ஜயாவஹே

8. ஸுகதே மோக்ஷதே தேவி ப்ரஸந்நா பவஸுந்தரி
புஷ்பஸார நந்த நீயா துளசி க்ருஷ்ண ஜீவநீ

9. நமஸ்தே துளசிரூபே நமோ லக்ஷ்மி ஸரஸ்வதி
நமோ துர்கே பகவதி நமஸ்தே ஸர்வ ரூபிணி.

அன்னைக்கு உகந்த பழங்கள் :
பலா, மா, வாழை, கொய்யா, நாவல், நாரணம், மாதுளை, பேரிச்சை, இளந்தேங்காய்.

நிவேதனப் பொருட்கள் :
சர்க்கரைப் பொங்கல், பால் பாயசம், வெண் பொங்கல், சாம்பார் (காய்களுடன்), சாதம், எலுமிச்சம்பழச் சாதம், புளியோதரை.

இவ்விதமாக அன்னையை அநேக வகையாக ஆராதித்து அவள் அருளுக்குப் பாத்திரமாகலாம்.

— பிரேமா ராவ்



வீடே பரபரப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. இன்னும் ஒரே வாரம். எங்கள் அருமை மகள் மைதிலி கணவனின் கரம் பற்றி புக்ககம் போய் விடுவாள். வீடு முழுக்க சாமான்கள் பரத்திக் கிடந்தன. உறவினர்களும் வந்தாயிற்று. சாமான்களை பாக் பண்ணுவதும் துணிமணிகளை சரி பார்த்து அடுக்குவதும் வருவோரை கவனிப்பதும் என்று அடுக்கடுக்காய் வேலைகள். ஆளுக்கொரு வேலை செய்தாலும் ஓய மாட்டேன் என்கிறது.

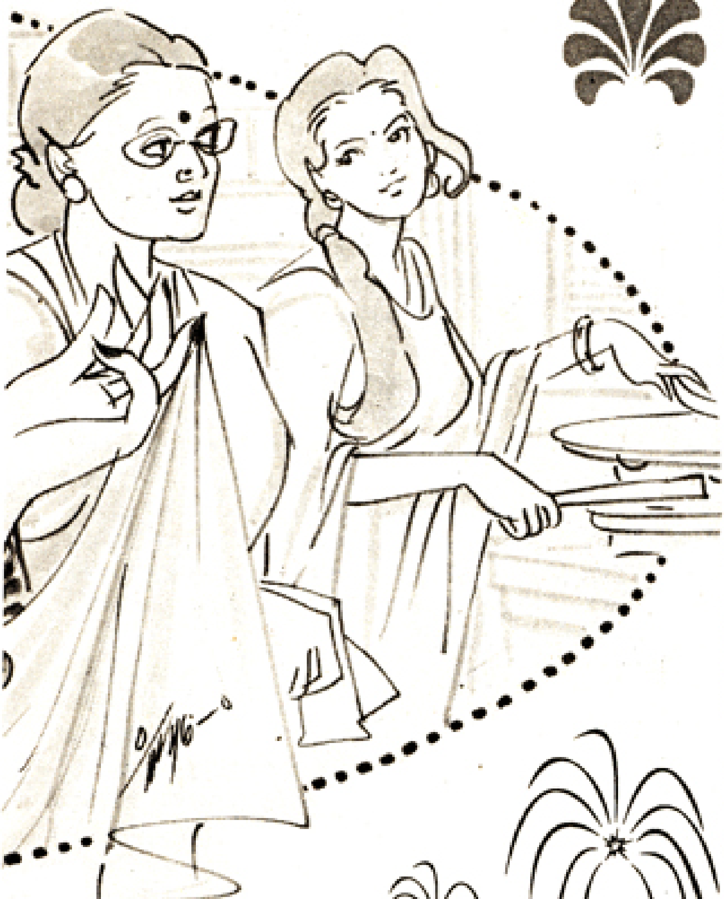
எத்தனை வேலையிருந்தாலும் எவ்வளவு பிஸியாக இருந்தாலும் உள் மனதில் ஒரு கலக்கம். ஆசையோடு வளர்த்த மகள் எங்களை விட்டுப் பிரியப் போகிறாள் என்ற ஒரு மெல்லிய வருத்தம் ஒருபுறம், திருமணம் செய்து கொண்டு இவள் எப்படி குடித்தனம் செய்யப் போகிறாள் என்ற பயம் ஒருபுறம். கல்யாணம் செய்து கொடுக்கும்போது என் தாயும் இப்படித்தான் கவலைப்பட்டிருப்பாளோ?

பெருமூச்சுடன் எழுந்தேன். மணி ஏழாகி விட்டது. மைதிலி இன்னும் எழுந்திருக்கவில்லை. மைதிலியின் அறைக்குள் எட்டிப் பார்த்தேன். இருபத்தி மூன்று வயதுப் பெண் வளர்ந்த குழந்தை போல உறங்கிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்ததும் அவளை அணைத்து முத்தமிட வேண்டும் என்று தோன்றினாலும் 'சுருசுரு'வென எழுந்த கோபம் பாசத்தை மீறியது.

"ஏய், மைதிலி, என்ன இது? மணி ஏழாறது. இன்னும் என்ன தூக்கம்?"

மைதிலி கண் விழித்தவள், என்னைப் பார்த்து முறுவலித்தாள். படுத்தவாறே என் கையைப் பிடித்து பக்கத்தில் உட்கார வைத்தவள் என் மடி மீது தலையை வைத்துக் கொண்டு விட்ட தூக்கத்தைத் தொடர முயன்றதும் எனக்கு வந்த

அட்ஜஸ்ட்மெண்ட்



பேச்சுக்குரல் கேட்டு என் மாமியார் அறைக்குள் எட்டிப் பார்த்தார்.

''பாட்டி! அம்மா என்னைத் தூங்கவே விட மாட்டேங்கறாங்க!'' என்று புகார் கூறியபடி பாட்டியை இறுக அணைத்துக் கொண்டாள் மைதிலி.

''போச்சு, நான் இப்பத்தான் மடியா குளிச்சுட்டு வந்தேன். விழுப்போட என்னை வந்து கட்டிண்டியா? நான் போய் மறுபடி குளிக்கணும். என்ன பொண்ணுடியம்மா நீ'' என்று என் மாமியார் அங்கலாய்த்தபடி நகர்ந்தார்.

''போய்ப் பல் தேய்ச்சுட்டு வா, காப்பி கலந்து தரேன்'' என்று நானும் அறையை விட்டு வெளியேறினேன்.

காப்பியுடன் ஹால் சோபாவில் பேப்பருடன் சரிந்த மைதிலியைப் பார்க்க அடிவயிற்றில் ஒரு பயம் பந்தாக சுருண்டது.

மைதிலி எல்லாவற்றிலும் தனி ரகம். எங்கள் அனைவருக்கும் கறி மிருதுவாக இருந்தால் போதும்.

உமா ஸ்ரீதரன்

கோபத்துக்கு அளவேயில்லை. தட்டி எழுப்பி உட்கார வைத்தேன்.

''போதும் மைதிலி தூக்கம்! அடுத்த வாரம் கல்யாணம். நீ இப்படித் தூங்கறியே?''

''அடுத்த வாரம் கல்யாணம்னா இப்ப ஏம்மா நீ என்னை எழுப்பறே?'' என்று மைதிலி சோம்பல் முறித்தாள்.

''ராத்திரி பூரா உங்க பேச்சுக் குரல் என்னைத் தூங்கவே விடலை தெரியுமா? பாரு என் கண்ணு எப்படி சிவந்திருக்குன்னு!'' என்று கண்களை உருட்டி முழித்தவளைப் பார்த்துச் சிரிப்பு வந்தது எனக்கு.

மைதிலிக்கு மொறுமொறுப்பாக வேண்டும். ராத்திரி எங்களுக்கு வெறும் மோ சாதம். அவளுக்குக் கண்டிப்பாக ச பாத்தியும் சப்ஜியும். ஸ்ட்ராங் காப்பிதா பிடிக்கும்.

சுடிதாரைத் தவிர வேறு உடைகள் போட மாட்டாள். அதுவும் வெளிர்ய நிறங்களில்தான் போடுவாள். அவள் நிறத்துக்கு மிகவும் நன்றாக இருக்கும் என்று அவளுடைய மாமா வாங்கி வந்த மெரூன் கலர் சுடிதாரை இன்று வரை அவள்

தொடவில்லை.

முட்டை மிகவும் இஷ்டம். 'தின்னாத குடும்பத்தில் பொறந்துட்டு என்னடிம்மா பழக்கம் இது' என்ற என் மாமியாரின் புலம்பலை லட்சியம் பண்ணி தனியாக ஒரு அடுப்பு, பாத்திரங்கள் என்று அவரையும் சமாளித்து விட்டவள். மஹா பிடிவாதக்காரி. ஒரே பெண் என்பதால் அவள் அப்பாவின் செல்லம் வேறு. கல்யாணம் செய்து கொண்டு போகும் இடத்தில் நல்ல பேர் வாங்க வேண்டும். மிகவும் குழம்பிப் போனேன்.

திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் ஒரு வாரம் ஓடி விடிந்தால் கல்யாணம். மாப்பிள்ளை அழைப்பு முடிந்து சாப்பாடு முடிந்து அனைவரும் படுக்கச் சென்ற நேரம். மெதுவாக மைதிலியை அழைத்தேன்.

"மைதிலி, உன்னைக் குழந்தை குழந்தைன்னு நாங்க எல்லோரும் ரொம்ப செல்லம் குடுத்து வளர்த்துட்டோம். நீயும் சர்வாதிகாரி மாதிரி சுத்தி வந்தே. நாளைக்கு உனக்குக் கல்யாணம் ஆகி புக்ககம் போணும். அவங்களை அனுசரிச்சு நட. அவங்க எல்லோரையும் கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கோ. போகப் போக சரியாய்டும். மைதிலிக் கண்ணா, எனக்கு உன்னைப் பத்திதான் கவலை. நீ நல்லபடியா நடந்து போற இடத்திலயும் நல்ல பேர் எடுக்கணும். நான் சொன்னதை ஞாபகம் வச்சுக்கோ."

மைதிலி நான் சொன்னதையோ என் பயமோ அவள் மனதில் ஏறவேயில்லை.

"அட்ஜஸ்ட்மெண்ட், யாரிடம் சொல்கிறாய் அட்ஜஸ்ட்மென்ட் ஹஹ்ஹா!" என்று சினிமா வில்லன் போல் சிரித்தவள் என் முகம் போன போக்கைப் பார்த்து என்னைக் கட்டிக் கொண்டாள்.

"கவலைப்படாதேம்மா. நான் ரொம்பவும் நல்ல பெண். எப்படியாவது கஷ்டப்பட்டு அவர்களை எனக்கேற்றாற் போல அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ள வைத்து விடுகிறேன். என்ன நாம் தூங்கலாமா?" என்றவள் என்னைக் கட்டிக் கொண்டு மறு நிமிடம் தூங்கியும் விட்டாள். நான்தான் தூங்க முடியாமல், புரண்டு புரண்டு படுத்துக் கொண்டிருந்தேன்.

கல்யாணம் நல்லபடியாக நடந்து முடிந்தது. கிரகப்பிரவேசம் செய்து மைதிலியை அவர்கள் வீட்டில் கொண்டு விட்டு வீடு வந்து சேர்ந்தோம்.

வீடு வீடாகவே இல்லை. களை இழந்தது போல் இருந்தது. சர்வ சதா காலமும் அலறிக் கொண்டிருந்த ஸ்டீரியோ மௌனமாக இருந்தது. மைதிலியின் அறைக்குள் நுழைந்தேன். எப்போதும் களேபரமாக இருக்கும் அறை இன்று படுசுத்தமாக அதாவது காலியாக இருந்தது. துக்கம் மென்னியை அடைத்தது. பொங்கி வரும் கண்ணீரை அடக்கிக் கொண்டு வெளிவந்தேன்.

மடி மடி என்று கத்தும் மாமியார் இப்போது குளிக்கக் கூடப் பிடிக்காமல் முடங்கிக் கிடந்தார். ஆக, நாங்கள் மூவருமே சோர்ந்து போயிருந்தோம்.

ஒரு வாரம் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு பொறுத்துக் கொண்டிருந்தோம். எனக்கு நிலைகொள்ளவேயில்லை. கடைசியில் மைதிலியை பார்க்கக் கிளம்பினோம். போனில் மைதிலியை அழைத்து நாங்கள் வரும் விவரத்தைத் தெரிவித்தோம்.

தோட்டமும் துறவுமாக வீடு. வீட்டு வாசலில் நுழையும்போதே ஜார்ஜ் மைக்கேல் ஸ்டீரியோவில் அலறிக் கொண்டி



உருளைக்கிழங்கு அல்லது சேனை கிழங்கு மசியல் செய்யும்போது தேங்காய், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை அரைத்துக் கலந்தால் அதிக ருசியுடன் இருக்கும். (எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து கலக்கவும்) இதேபோல் கரைத்த தோசை (மைதா, கோதுமை, ரவா, அரிசிமாவு) செய்யும் போதும் இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், தக்காளி, வெங்காயத்தை அரைத்துக் கலந்தால் தோசை 'ஏ ஒன்'ஆக இருக்கும். தோசை வார்க்கவும் சுலபமாக வரும்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்



சிறப்பு தள்ளுபடி !
IS: 2347
ஒவ்வொரு ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர் மற்றும்
ஒரு டீப் பிரஷர் பேன்
(மேல் மூடி அதிக கொள்ளளவுடன்)
வாங்கி ரூ.554/- வரை
மிச்சப்படுத்துங்கள்.
(5, 6, 7.5, 10 & 12
லிட்டர்களுக்கு மட்டுமே)
முந்துங்கள்! இச்சலுகை
ஸ்டாக் உள்ளவரை மட்டுமே
ரூ. 554/- வரை
சேமியுங்கள்
Anantha
PRESSURE PAN
EXTRA DEEP
10
வருட
உத்தரவாதம்
ஆனந்தா
பிரஷர் குக்கர்



வீட்டில் பனீர் செய்யும்போது எலுமிச்சை சாறை சூடுபாலில் கலப்பதைவிட வெது வெதுப் பான பாலில் தயிரைக் கலந்தால் நிறைய அளவு பன்னீர் கிடைப்பதுடன் பன்னீரும் மிருதுவாக இருக்கும்.

– சியாமளா சுவாமிநாதன்

ருந்தது காதில் விழுந்தது. நானும் என் கணவரும் ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டோம்.

தூரத்தில் நாங்கள் வருவதைப் பார்த்து விட்ட மைதிலியின் மாமியார் வாசலுக்கு வந்து எங்களை வரவேற்றார்.

"வாங்கோ, வாங்கோ, சௌக்கியமா?" என்று நலம் விசாரித்தவர்,

"மைதிலி, அம்மா, அப்பா வந்திருக்காங்க பாரு" – என்று உள்நோக்கிக் குரல் கொடுத்தார்.

மைதிலி ஓடி வந்து எங்களை கட்டிக் கொண்டாள். மெதுவாக அவளை ஏற இறங்கப் பார்த்தேன். சூடிதாரில்தான் இருந்தாள்.

''உள்ள வாங்கோ, பாட்டி ஏன் வரலை?''

"முதல் தடவையா உன்னைப் பார்க்க போற போது மூணு பேரா வேண்டாம்னு பாட்டியே வரலைன்னு சொல்லிட்டா" என்று விளக்கிய என்னை மைதிலியின் மாமியார் இடைமறித்தார்.

"பேத்தி வீட்டுக்கு வரபோது இதெல்லாம் பார்க்க வேண்டாம்னு நீங்க சொல்லிக் கூட்டிண்டு வர்றதுதானே?"

அதற்குள் மைதிலியின் மாமனார் வீட்டுக்குள்ளிருந்து வெளிவந்து எங்களை வரவேற்றார்.

''வாசல்லயே நின்னுட்டு இருக்கிங்களே? உள்ளே வாங்க.''

"முதல்ல சாப்பிடலாம். ஏற்கெனவே ரொம்ப நேரமாயிடுச்சு" என்று நேராக எங்களை சாப்பிட மைதிலி அழைத்துச் சென்றாள்.

சாப்பிட்டு முடித்ததும் மைதிலியின் மாமியார் என்னை தோட்டத்துக்கு அழைத்துச் சென்றார். இவ்வளவு நேரம் அமுங்கியிருந்த பழைய பயம் எனக்குத் தலைதூக்க ஆரம்பித்தது. மைதிலி தன் வாலை அவிழ்த்து விட்டு விட்டாளோ? தெய்வமே!

"மைதிலி மாதிரி ஒரு பெண் எங்களுக்குக் கிடைக்கக் கொடுத்து வச்சிருக்கணும். ராத்திரி சாதம் வேண்டாம் சப்பாத்திதான் உடம்புக்கு நல்லதுன்னா, சரியாத்தானே சொல்றா. நமக்கும் வயசாயிடுத்து. சீக்கிரமே ரெண்டு சப்பாத்தியை சாப்பிட்டா வயிறும் லைட்டா இருக்கு, பசிக்கறதும் இல்லை.

என் பிள்ளைகளுக்கு முட்டை ரொம்பப் பிடிக்கும். அதுவும் இரண்டு பேரும் ஏதோ எக்ஸர்ஸைஸ், ஜாகிங்னு போறாளா அவா இதையெல்லாம் சாப்பிட்டா உடம்புக்கு நல்லதாம். எனக்கு பண்ணவும் தெரியாது. வீட்டுக்குள்ளே அதெல்லாம் பண்ணவும் கூடாதுன்னுட்டேன். ஆனா மைதிலி வந்துட்ட பின்ன அதுக்குன்னு தனி அடுப்பு பாத்திரம்னு வச்சு வித விதமா பண்றா.

அவ வந்தப்புறம் வீடே மாறிப் போச்சு. பாட்டும் பேச்சும் சிரிப்பும்தான். சூடிதார் தான் போட்டுப் பழக்கம்னா. சரின்னுட்டேன். கழுத்திலேர்ந்து பாதம் வரைக்கும் மூடியிருக்கு. புடவைதான் இடுப்பு தெரிய கழுத்து தெரியன்னு கட்ட வேண்டியிருக்கு.

புதுசு புதுசா ஏதோ கேஸட்டெல்லாம் போடறா. கேட்க நல்லாத்தான் இருக்கு. எல்லாத்தையும் ரசிக்கக் கத்துண்டுட்டா போதும். என்ன சொல்றீங்க? இப்ப கூட நீங்க வரப் போறீங்கன்னவுடனே மைதிலியை உங்க கூட கூட்டிண்டு போகத்தான் வர்றீங்களோன்னு ஒரு நிமிஷம் பயந்து போனேன். அந்தளவுக்கு எங்களோட அவள் இழைஞ்சுப் போயிட்டா."

நான் மூச்சடைத்துப் போனேன். நான் பயந்தது என்ன இங்கு நடப்பது என்ன?

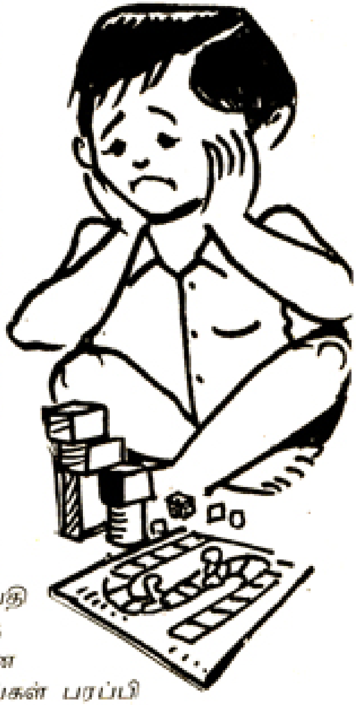
மைதிலி நமுட்டுச் சிரிப்புடன் எங்களை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்தாள்.

Supplement to Mangayar
Malar October '99





அந்த நாளும் வந்திடாதா?



வாழ்நாள் முழுதும் மறக்க முடியாத அந்த நவராத்திரி கோலாகல நாட்கள்... 7லிருந்து 11 வயதிலான அந்த 5 வருட நவராத்திரி நாட்கள் இன்னும் பசுமையாக மனத்தில் மணம் பரப்பிக் கொண்டேயிருக்கிறது.

அமாவாசைக்கு இரு தினங்களுக்கு முன்பே அம்மாவுடன் சேர்ந்து கள்ளிப் பெட்டியில் பேப்பர், துணி இத்யாதி சுற்றிப் பத்திரமாகப் பாது காத்து வைத்திருக்கும் பொம்மைகளை வெளியில் எடுத்து, ஒவ்வொரு பொம்மையின் அழகையும் என்னவோ அப்போதுதான் முதன் முறையாக அவைகளைப் பார்ப்பது போல் ரசித்துப் பார்ப்போம்.



தெருமுனை நாயர் கடை பாலனைக் கெஞ்சிக் கூத்தாடி சிகரெட் பெட்டியின் உள்ளிருக்கும் ஜரிகைத் தாள்களை சேகரித்து, மரப் பாச்சி பொம்மைகளுக்குக் கலர் பேப்பர் உடைகள் போட்டு (ஆண் மரப்பாச்சிக்கு 'ஜம்'மென்று ஜரிகைத் தல்லாவெல்லாம் உண்டு) அலங்கரிப்போம். செட்டியார் தம்பதி பொம்மைகளுக்கு முன் மெழுகிலான காய்கறிகள், பழங்கள் பரப்பி வைப்போம். பரம்பரையாகப் பாதுகாத்து வரும் குட்டி குட்டி பித்தளை பொம்மைகளை (குட்டி கூஜா – அதனுள் துக்குளியூண்டு டம்ளர் மிக அழகு) மெருகு போட்டுத் தங்கம் போல் துலக்கி வைப்போம்.

மாக்கல்லில் அழகழகாக அம்மி, ஆட்டுக்கல், உரல்.... ஆஹா... பீங்கான், பிளாஸ்டிக் பொம்மைகளுக்கும் குறைவில்லை. 'பார்க்' அமைப்பதும் மிக

குஷியான அம்சம். மண்ணில் பாத்தி கட்டி ஓரத்தில் கேழ்வரகு விதைத்து, யாருக்கும் தெரியாமல் தினம் நள்ளிரவில் மெல்லக் குனிந்து முளை விட்டிருக்கிறதா என்று ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

இதையெல்லாம் வி[illegible]னசரி மாலை அம்மாவின் ப[illegible] புடைவையைக் கட்டிக் கொண்டு, நகைகளை அணிந்து ஒரு வீடு விடாமல் போய் வருவோம் (இன்றுள்ளது போல குறிப்பிட்ட இரண்டு தினங்கள் மட்டுமே அழைப்பு என்பது போல அப்போதிருந்ததாக ஞாபகமில்லை. யாரும் எந்த அழைப்பையும் எதிர்பார்க்கவுமில்லை).

யாராவது பாடச் சொன்னால்... நோ பந்தா... உடனே கச்சேரிதான். கர்ண கடூரம்தான். அவர்கள் கொடுக்கும் சுண்டலை அங்கேயே டேஸ்ட் பார்த்து "மாமி,சுண்டல் ஒரே உப்பு" என படுவெகுளியாக கமெண்ட் வேறு. வீடு திரும்புவதற்குள் அந்த ஆறு கஜ புடைவையில் கொசுவமெல்லாம் நெகிழ்ந்து, ஒரு மாதிரியாக மூட்டை போல் அள்ளிச் செருகிக் கொண்டு...

அம்மாவிடமும், பாட்டியிடமும் ஒவ்வொரு வீட்டின் கொலு அமைப்பைப் பற்றி விவரித்து மகிழ்வோம்.

ஆங்கிலத்தில் மிக அழகான ஒரு வார்த்தை ''Innocence'' பெரியவர்களை விடுங்கள். இன்று பெரும்பாலான குழந்தைகளிடத்திலும் இது மிஸ்ஸிங் என நினைக்கும்போது ரொம்ப வருத்தமாக இருக்கிறது. சில குழந்தைகள் பெரியதனத்துடன் நடந்து கொள்ளும் போது ரொம்பவே ஏக்கமாக இருக்கிறது.

குழந்தைகள், "சமர்த்தாக இருங்கள். நன்றாகப் படியுங்கள்... முதல் ரேங்க் வாங்குங்கள்" போன்ற அறிவுரைகளை நிறையவே கேட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள் தினசரி. நான் பெற்றோர்களை வேண்டுவதெல்லாம் ஒன்றுதான். தயவு செய்து குழந்தைகளை குழந்தைகளாக இருக்க விடுங்கள் என்பதுதான்.

— கே. ஹம்ஸா

பேசத் தெரிஞ்சுக்க!



பேச்சுத் திறமை என்பது பலரிடம் இல்லாத ஒன்று. Communication skill என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் இக்கலையை ஒவ்வொருவரும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் மற்றவர்களுடன் சரியான முறையில் தொடர்பு கொள்கிறோமா, நாம் நினைப்பதை அவர்கள் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் உரைக்கிறோமா?

பேசும் போது நாம் செய்யும் சில தவறுகளைப் பார்க்கலாமா?

என் நண்பர் புதிதாக ஒரு வண்டி வாங்கினார். அது வரை சைக்கிளில் ஆபீசுக்கு வந்து போய்க் கொண்டிருந்த அவர், தோழர்களின் தொல்லை காரணமாக ஒரு ஸ்கூட்டர் வாங்கி ஓட்டக் கற்றுக் கொள்ளலானார். நான் ஒரு நாள் அவர் வீட்டிற்குப் போயிருந்தபோது,

"கணபதி, எடுத்தவுடனே டிராஃபிக்கிலே ஓட்டாதீங்க. பக்கத்துலே ஒரு தெரு இருக்கு. அங்க டிராஃபிக்கே இருக்காது. காரணம் தெரு முனையிலே dead-end. அங்க பிராக்டிஸ் பண்ணுங்க!" என்றேன்.

தெருவின் மறு பக்கத்தில் பாதை இல்லாமல் வேலிபோட்டு மூடியிருக்கும். இதை 'dead-end' என்று சாதாரணமாகக் கூறுவோம். ஆனால் அந்த நேரத்தில் அந்த வார்த்தையை தவறாக உபயோகித்ததால் அனைவரும் முகம் சுளித்தார்கள், என்னடா இவன் வண்டி கற்கும்போதே 'dead-end' என்கிறானே என்று!

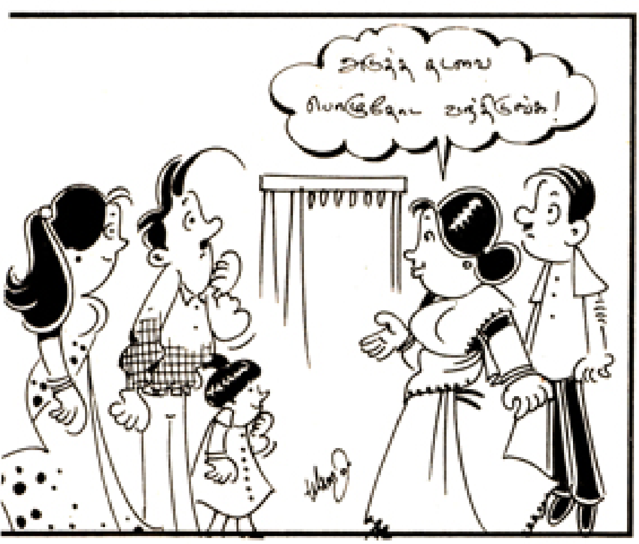
அதற்குப் பிறகு அவரும் அவர் குடும்பத்தாரும் என்னிடம் சுமுகமாக பழகவில்லை!

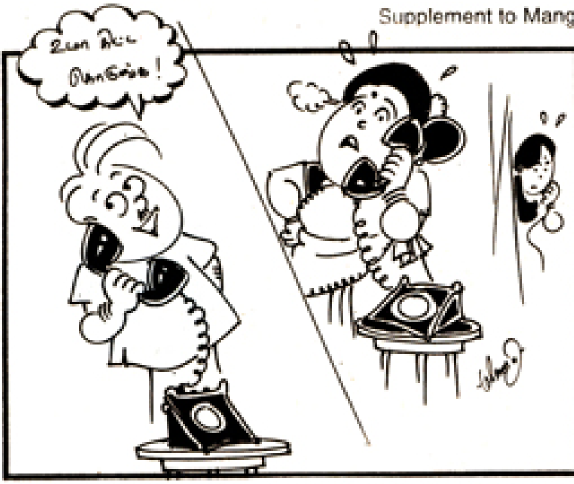
'Dead-end' என்ற வார்த்தைக்குப் பதிலாக 'Blind lane' என்ற பதத்தை உபயோகித்திருந்தால் இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலையைத் தவிர்த்திருக்கலாம். என்ன செய்வது! பேசிய வார்த்தையை திரும்பப் பெற முடியுமா?

நானும் என் ஆபீஸ் தோழரும் ஒரு வாடிக்கையாளர் வீட்டுக்கு போயிருந்தோம். அந்த வாடிக்கையாளர் எங்கள் வங்கியில் பிக்ஸட் டெபாஸிட் போட்டிருந்தார். அதற்கான ரசீதினைத் தருவதற்காகத்தான் சென்றோம். ஆனால், அவர் அப்போது வீட்டிலில்லை. அவருடைய துணைவியார்தான் கதவைத் திறந்தார். நண்பர் ரசீதினை நீட்டி,

"அவர் வந்தார்னா இதைக் குடுத்துடுங்க..." என்றார்.

அந்தப் பெண்மணி முகத்தை சுளித்தபடி அந்த ரசீதை வாங்கிக்





கொண்டு, உள்ளே சென்று விட்டார். அதன் பின் அந்த வாடிக்கையாளர் வேறு வங்கியை நாடிச் சென்று விட்டார்.

யோசித்துப் பார்த்தபோது என் நண்பர் கூறிய வாக்கியத்திலிருந்த தவறு புரிந்தது. 'அவர் வந்தார்னா...' என்று கூறுவது தவறு. இதில் அவர் வராமலும் இருக்கக் கூடும் என்ற அபசகுனமான அர்த்தம் தொனிக்கிறது. 'அவர் வந்ததும் இந்த ரசீதைக் கொடுத்துடுங்க' என்று கூறுவதுதான் சரியான முறை. நாம் அனைவரும் அன்றாடம் இந்தத் தவறை செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

நானும் என் மனைவியும் ஒரு சனிக்கிழமை அன்று ஷாப்பிங் போயிருந்தோம். ஒரு கடையில் என் மனைவிக்குப் பிடித்த டிஸைனில் ஒரு புடைவை இருந்தது. ஆனால் கையில் அவ்வளவு பணம் இல்லை. நாங்கள் மறுநாள் பணம் கொண்டு வருவதற்குள் அதை வேறு யாராவது வாங்கிக் கொண்டு போய் விடுவார்களோ என்ற பதட்டத்தில் என் மனைவி,

"நாளைக்குக் கடை இருக்கா?" என்று கேட்டாள்.

உடனே அந்த விற்பனை ஊழியர், "ஏம்மா... நாங்களும் மனுஷங்கதான். வாரம் பூரா மாடா உழைச்சாக்கா ஞாயிற்றுக் கிழமை ஒருநாள் தான் லீவு கிடைக்குது. அதைக் கூட எடுக்கக் கூடாதுன்னு சொல்லிடுவீங்க போலிருக்கே" என்று கோபமாகப் பொரிந்து கொட்டினார். என் மனைவி படபடப்பில் கேட்ட விதம் தான் தவறு.

ஒரு முறை நண்பர் ஒருவரும் அவர் மனைவியும் முதன் முறையாக வீடு தேடி வந்தனர். அவர்கள் வரும்போது மாலை ஏழு மணி இருக்கும். வழியனுப்புகையில் என் மனைவி அதிக நேரம் அளவளாவ முடியவில்லையே என்ற ஆதங்கத்துடன்,

"அடுத்த தடவை பொழுதோட வந்துடுங்க" என்றார். ஆனால் அவர்களோ 'இருட்டின பிறகு வந்து தொந்திரவு செய்து விட்டீர்கள்' என்று என் மனைவி கூறுவதாக நினைத்து, அத்தோழரும் துணைவியாரும் பிறகு எங்கள் வீட்டுப் பக்கம் தலைகாட்டவில்லை. என் மனைவி தன் கருத்தை எப்படி வெளியிட்டிருக்க வேண்டும்? "இன்னிக்கு உங்க கூட நிறைய பேச முடியாம போயிடுச்சு. அடுத்த தடவை மத்தியானமே வந்தீங்கன்னா இங்கேயே டிபனை முடிச்சுக்கிட்டு நாம சாவகாசமா பேசிக்கிட்டிருக்கலாம்!"



என் மகனும் அவனுடைய தோழனும் ஒரு சினிமாவுக்குப் போக முடிவு செய்தனர். ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் 'மீட்' பண்ணி பிறகு ஒன்றாக தியேட்டருக்குப் போக முடிவு செய்தார்கள். மாம்பலம் ஸ்டேஷன் புக்கிங் கவுண்டருக்கருகில் காத்திருப்பதாக தீர்மானித்தனர்.

ஒருவன் தி.நகர் ஸைடில் உள்ள புக்கிங் கவுண்டருக்கருகில் தவமிருக்க அடுத்தவன் மேற்கு மாம்பலம் ஸைடில் உள்ள புக்கிங் கவுண்டருக்கருகில் கால்கடுக்க நின்றிருந்தான். திடீரென்று அடுத்த பக்கம் சென்று பார்க்கலாம் என்று ஞானோதயம் இருவருக்கும் ஒரே சமயம் ஏற்பட, இருவரும் மேம்பாலம் ஏறி விரைய, அந்த சமயம் இரண்டு டிரெயின்கள் வந்து பாஸஞ்சர்களை இறக்கி விட, அந்த கும்பலில் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்ளாமல் கடந்து சென்றனர். ஆக அன்றைய



பார்க் வடிமைக்கும் பொழுது தூவப்படும் ராகிஸ்ய ஆங்காங்கு வட்டமாக, சதுரமாக, நீள் சதுரமாக முக்கோணமாக தூவ அது வளர்ந்து 'மெக்ஸிகன் புஷ்' போன்ற அழகைத் தரும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

சினிமா புரோக்ராம் கோவிந்தா. காரணம் வேறென்ன? சரியாகத் தகவல் பரிமாறிக் கொள்ளாததுதான்.

வங்கி டெபாஸிட்டுகள் போடும்போது வாரிசுதாரர் நியமனம் (Nomination) செய்வது நல்லது. காரணம் டெபாஸிட் செய்பவருக்கு ஏதாவது அசம்பாவிதம் நிகழ்ந்து போனால் அவருடைய வாரிசுதாரர் அந்தப் பணத்தை உடனடியாக வங்கியிலிருந்து பெற வழிவகுக்கும் நல்ல திட்டம் இது!

ஆனால் இது ஒரு 'ஸென்சிடிவ்' மேட்டர். அது என்ன? பணத்தை வங்கியில் டெபாஸிட் செய்ய வருபவரிடம், "உனக்கு ஏதாவது ஆகி விட்டால்..." என்று ஆரம்பிக்க முடியுமா?

"அட போய்யா அபசகுனம்... உங்க பேங்கில் பணம் போடமாட்டேன்" என்று கடுப்புடன் வெளியேறிவிட வாய்ப்புண்டு.

ஆனால் 'நாமிநேஷன்' வாங்காமல் இருந்து, வாடிக்கையாளருக்கு மரணம் நிகழ்ந்து விட்டால் அவருடைய வாரிசுதாரர்கள் பணத்தை வாங்க அலையோ அலை என்று அலைந்து மிகவும் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கும்.

தலைமை அலுவலகத்திலிருந்து வேறு, 'ஏனய்யா, நாமிநேஷன் வாங்கலை' என்று விலாவில் இடிப்பார்கள். விளக்கம் கேட்பார்கள். எனவே வாடிக்கையாளரிடமிருந்து எப்படி நாமிநேஷன் வாங்குவது? வாய்ஜாலம் இருந்தால் வாங்கலாம்!

"சார்... நாங்கள்ளாம். இந்த பேங்கில் வேலை செய்யறவங்க. இங்கே நாங்களும் எங்க சக்திக்கேத்தாப் போல டிபாஸிட் போட்டிருக்கோம். நாங்க வாரிசு நியமனம் பண்ணியிருக்கோம். நெருப்புன்னு சொன்னா வாய் வெந்துடுமா... ஒரு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை தான். நமக்கெல்லாம் ஒண்ணும் ஆகாது. ஆண்டவன் பாத்துப்பான்" என்று நைஸாகப் பேசி வாரிசு நியமனம் பெற வேண்டும்.

சில பேர் ஆபீசுக்கு டெலிபோனில் பேசும் போது 'உமாகிட்டே கொடுங்க', 'லலிதாவைக் கூப்பிடுங்க' என்று தங்கள் உறவினர்கள் அல்லது தோழர் தோழியர் பெயர் சொல்லி அதிகாரமாகக் கேட்பார்கள். போனை எடுப்ப வரை வேலைக்காரர் போல நடத்தும் இந்த முறை எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.

போன் செய்பவர், "நான் உமா (அல்லது லலிதா) விடம் பேச முடியுமா?" என்று வினய மாகக் கேட்பதுதான் சரியான அணுகுமுறை. அவசரமான விஷயம் அல்லது எஸ்டிடி எனில் முதலிலேயே கூறிவிடுதல் நலம். நேரமும் பண மும் விரயமாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

ஹலோ... உங்கள் பேச்சுத் திறமை மேன்மை பெற வாழ்த்துக்கள். ஒருமுறைக்கு இருமுறை யோசித்து பேசுங்கள்.

— ஆர். ரகோத்தமன்



தாம்பூலத்துடன் முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி, சீப்பு போன்றவைகளை கொடுக்கும் போது அப்பொருட்கள் குறைந்த பட்சம் உள்ளங்கை அகலக் கண்ணாடியும் ஒரு ஜாண் நீளமுள்ள சீப்பும் வாங்கிக் கொடுங்கள். ரொம்பவும் விலையில் வித்தியாசம் வந்து விடாது. என்றும் உபயோகமாக இருக்கும்.

- உஷா



மண்ணின் பெருமை

கார்கில் போர் கிட்டத்தட்ட நடந்து கொண்டும், நடக்காது போலவும், இருக்கின்ற நிலையில் அங்கு அவ்வப்பொழுது சீறி வரும் குண்டுகளின் ஒலிகளுக்கு இடையில் அவர்கள் 'உடலெங்கும்' மண்ணைக் குழைத்துப் பூசிக் கொண்டு வெயிலில் நின்று கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஜம்முவிலிருந்து ஐம்பது கிலோ மீட்டர் தொலைவிலுள்ள இந்த இடத்தில் இவர்கள் ஏன் நிற்கிறார்கள்? இங்கு என்ன சிறப்பு?

பாகிஸ்தான் – இந்திய எல்லைக் கோட்டை ஒட்டியுள்ள இந்த ராம்நகர் என்ற இடத்தில் உள்ள "பாபா சாமிலியால் கோயில்" மண்ணினால் சிறப்பு பெற்ற கோயில். இந்தியாவின் பல மாநிலங்களிலிருந்தும் மக்கள் நாடி வரும் கோயில். வைத்யமும், வழிபாடும் இணைந்த கோயில். எல்லைப்புற பாதுகாப்புப் படையினரால் கவனித்து பராமரிக்கப்படுகின்ற கோயில்.

சுமார் முந்நூறு ஆண்டுகளாக மக்களால் வழிபட்டுச் சிறப்படைந்த இக்கோயிலில், பலவித மருந்து மூலிகைகளால் தீர்க்க முடியாத பலவகை தோல் தொடர்பான நோய்கள் தீர்க்கப்படுகின்றன. இக்கோயிலுக்கு அருகில் மண்ணெடுத்து நீர்விட்டுக் குழைத்துப் பூசிக் கொண்டு, இரண்டு மணி நேரம் வெயிலில் நிற்பதால், தோல் வியாதிகள் குணமாகி வருவதாக, அங்கு வந்துள்ள நோயாளிகளும் மக்களும் நம்புகின்றனர்.

இங்கு வருபவர்களுக்குத் தங்க இடம், உணவு, பாதுகாப்பு, ஆகியவற்றை எல்லைப் பாதுகாப்புப் படையினரே (B.S.F.) செய்து தருவது சிறப்பு.

"தலிப்சிப்மன்ஹாஸ்" என்ற துறவி ஒருவர் சாமிலியால் கிராமத்தில் வாழ்ந்தவர். சில கொலைகாரர்கள், ஒரு நாள் துறவியைக் கழுத்தை வெட்டி கொலை செய்து விட்டனர். துறவியின் தலை வயலில் விழுந்துவிட, உடல் கொலைகாரர்களுடன் சண்டையிட்டதாம்.

இந்தத் துறவியின் சீடர் ஒருவர் மிகக் கடுமையான தோல் நோயால் பீடிக்கப்பட்டு தவித்தபோது, துறவி சீடரின் கனவில் தோன்றி, தனது தலை விழுந்த இடத்திலுள்ள 'மண் மருத்துவ குணம் உள்ளது' என்றும் இந்த மண்ணை நீர்விட்டுக் குழைத்து, நோயுள்ள பகுதியில் தடவினால் நோய் குணமாகும் என்றும் கூறியதால் சீடர் துறவி கூறியபடி செய்து தனது நோயிலிருந்து குணமடைந்ததால் இந்த மண்ணின் சிறப்பு அவ்வூர் மக்களிடையிலும், சுற்றி உள்ள பகுதிகளிலும் பரவத் தொடங்கியது.

'சாமிலியால் பாபாவின்' தலை விழுந்த இடத்தில் சிறிய கோயில் ஒன்று அமைக்கப்பட்டது. இப்போது ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜூன் மாதம் வருகின்ற நான்காவது வியாழக்கிழமை 'மேளாதினம்' என்று கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

அப்பொழுது நோய் தீர்ந்தவர்கள் நன்றி தெரிவிக்கவும், நோயால் பிடிக்கப்பட்டவர்கள், மருத்துவ சிகிச்சை மேற் கொள்ளவும் வருகிறார்கள். இரண்டாண்டுகளுக்கு முன்பு வரை, சுமார் 20,000 மக்கள் வந்ததாகவும், எல்லையில் நிலவும் பதட்ட நிலை காரணமாக இந்த ஆண்டு இந்த எண்ணிக்கை நான்கில் ஒரு பங்காக குறைந்து விட்டதாகவும் அப்பகுதி மக்கள் கூறுகிறார்கள்.

சென்ற 1971ம் ஆண்டு வரை பாகிஸ்தானியர் பலரும் இக்கோயிலுக்கு வருவதுண்டு. அதற்குப் பிறகும் தள்ளுவண்டி ஒன்றில் மண்ணையும், நீரையும் இந்திய வீரர்கள் பாகிஸ்தானியர்களுக்கு அனுப்பி வந்ததாகவும், இதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகையில், பாகிஸ்தானியர்கள் தள்ளு வண்டியில் 'போர்வை'கள் அனுப்பியதாகவும் கடந்த மூன்றாண்டுகளாக இந்திய வீரர்கள் மண்ணை அனுப்பத் தயாராக இருந்தும்; பாகிஸ்தானியர் பெறுவதற்குத் தயாராக இல்லை என்றும் அங்குள்ளவர்கள் கூறினர்.

இந்தக் கோயிலை கவனித்து வரும் பண்டிட் 'நோயாளி தொடர்ந்து 21 நாட்கள் கோயிலில் தங்கி சிகிச்சை பெற வேண்டும்' என்கிறார். நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகளும் இந்த மருத்துவ சிகிச்சைக்கு உண்டு.

1. இந்தக் கோயிலுக்கு வந்து மண்ணையும் நீரையும் கலந்து பூசிக் கொண்ட பிறகு இரண்டு மணி நேரம் ஒரே இடத்தில் இருக்க வேண்டும்.

2. தோலால் ஆன பொருட்கள் எதையுமே பயன்படுத்தக் கூடாது.

3. உட்கொள்ளும் உணவில் 'புளிப்பு சத்து' இருக்காமல் பார்த்து உண்ண வேண்டும்.

4. சோப்பு, எண்ணெய்கள் ஆகியவற்றை குளிக்கப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

5. மது, மாமிசம், முட்டை ஆகியவற்றை உண்ணும் உணவில் சேர்க்காமல் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. கட்டில் போன்ற உயரமானவற்றின் மீது படுத்து உறங்கக் கூடாது.

7. தலைமுடி, நகங்களை வெட்டக் கூடாது.

8. உடல் உறவு கொள்வதும் கூடாது.

இந்த எட்டு விதிகளையும் பின்பற்றினால் மண் சிகிச்சை பலனளிப்பது நிச்சயம் என்கிறார்கள்.

மருத்துவர்களோ, விஞ்ஞானிகளோ வந்து இந்த 'மண்ணை' இன்னும் ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை என்றாலும், பிஹார், உத்திரப் பிரதேசம் போன்ற மாநிலங்களிலிருந்து வரும் மக்கள் கூட்டத்தைப் பார்க்கையில் சிகிச்சையில் பலன் உள்ளது என்ற நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது.

ஆஸ்த்துமாவிற்கு 'மீன் வைத்தியம்' செய்யும் ஹைதராபாத் மருத்துவர், எலும்பு முறிவிற்கு மருத்துவம் செய்யும் 'புத்தூர்' வைத்தியர் போன்ற சான்றுகள் நம்பிக்கை அடிப்படையில் இருப்பது போலத்தான் 'சாமிலியால் பாபா' கோயில் மண்ணும் நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கை அளிக்கிறது.

ஜம்முவிலிருந்து 50 கிலோ மீட்டரில் உள்ள சம்பா என்ற இடத்திற்கு அருகிலுள்ள ராம்நகர் 'சாமிலியால் பாபா' கோயில் விரைவில் இன்னும் பெருமளவு நோயாளி களுக்கு மறு வாழ்வு தரப்போவது நிச்சயம் என்கின்றனர் இப்பகுதிவாழ் மக்கள்.

(நன்றி – இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ்)

தகவல் : **மானஸா**



சிறிய இடத்தில்தான் கொலு. இதில் பார்க், குளம் என்று எப்படி வைப்பது? பழைய காலண்டர் அட்டையை தரைக்கு ஒரு மீட்டர் அளவுக்கு மேலிருந்து ஊஞ்சல் போல் தொங்கவிடுங்கள். இனி அதில் சாமர்த்தியமாய் தொங்கும் பார்க், நீச்சல் குளம் என்று ஜமாயுங்கள். ஊஞ்சல் கயிறு கோல்டன் கலரில் இருந்தால் இன்னும் அழகு.

– கி. மஞ்சுளா

தட்டிக் கொடுங்கள்

சமீபத்தில் வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆங்கிலப் புத்தகத்தில் படித்த ஒரு உண்மை நிகழ்ச்சி. எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு முன் நடந்த சம்பவம் என்றாலும் முழுதும் படித்தபோது, மனத்தை நெகிழச் செய்தது. ஒரு பள்ளி ஆசிரியை அந்தப் புத்தகத்தின் ஆசிரியருக்குத் தெரிவித்த விவரத்தின் அடிப்படையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அப்போது அந்த ஆசிரியைக்கு இளம் வயது. அமெரிக்காவில் உள்ள ஒரு சிற்றூரில் இருக்கும் ஆரம்பப் பள்ளியில் பணி செய்து கொண்டிருந்தார். மூன்றாம் வகுப்புச் சிறார்களுக்குப் பாடம் எடுக்க வேண்டும்.

அவரது வகுப்பில் ஒரு சுட்டிப் பயல் - மார்க் என்று பெயர். ஒரு நிமிஷம் சும்மா இருக்க மாட்டான், அப்படி ஒரு குறும்பு. என்றாலும், அவனிடம் ஒட்டிக் கொண்ட குணம் - தவறுக்குத் தண்டனை கொடுக்க எத்தனித்தால், அப்பாவியாக முகத்தை வைத்துக் கொண்டு, "ஸாரி மிஸ்! இனிமேல் இப்படிச் செய்ய மாட்டேன்" என்பான்.



ஓரளவு பரிச்சயமான குடும்பத்துப் பையன் என்பதாலும், அவனது அப்பாவித்தனமான மன்னிப்புக் கேட்கும் முறையாலும் தண்டிக்க மனம் வராது. ஆனால், ஒரு நாள் வகுப்பு நடக்கும்போது பாடத்தை கவனிக்காமல் மார்க்கின் சளசளப்பு - பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த மாணவனையும் திசை திருப்பும் குறும்பு ஆசிரியைக்குக் கோப மூட்டியது.

இருந்தாலும், "மார்க்! இது உனக்குக் கடைசி எச்சரிக்கை. இனி உன் குரல் கேட்டால், வாயில் பிளாஸ்த்திரியைப் போட்டு ஒட்டி விடுவேன்.

இன்று வகுப்பு முடியும் வரை அப்படியே இருக்கும்படி ஆகிவிடும்'' என்று குரலை உயர்த்திக் கூறினார் ஆசிரியை.

உடனே மார்க், தனது வழக்கமான பாணியில், ''ஸாரி மிஸ்! இனிமேல் தப்பு செய்ய மாட்டேன்'' என்றான்.

சில நிமிடங்கள்தான் கடந்திருக்கும். மார்க் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்த வாண்டு, ''மிஸ்! மார்க் திரும்பவும் பேசி என்னைத் தொந்தரவு செய்கிறான்'' எனக் கிரீச்சிட்டது.

குழந்தையைத் தண்டிக்க ஆசிரியையின் உள் மனத்திற்குச் சம்மதமில்லை. முதலில் சொல்லி விட்டாரே தவிர அந்தப் பிஞ்சு மனம் நோகக் கூடாது என்பது அவரது எண்ணம். இருந்தாலும், தண்டனையை வகுப்பில் வெளிப்படையாக அறிவித்த பிறகு சும்மா இருந்தால், மற்ற குழந்தைகளுக்குப் பயம் விட்டுப் போகும் என்ற காரணத்தால் தண்டனை கொடுக்க முடிவு செய்தார்.

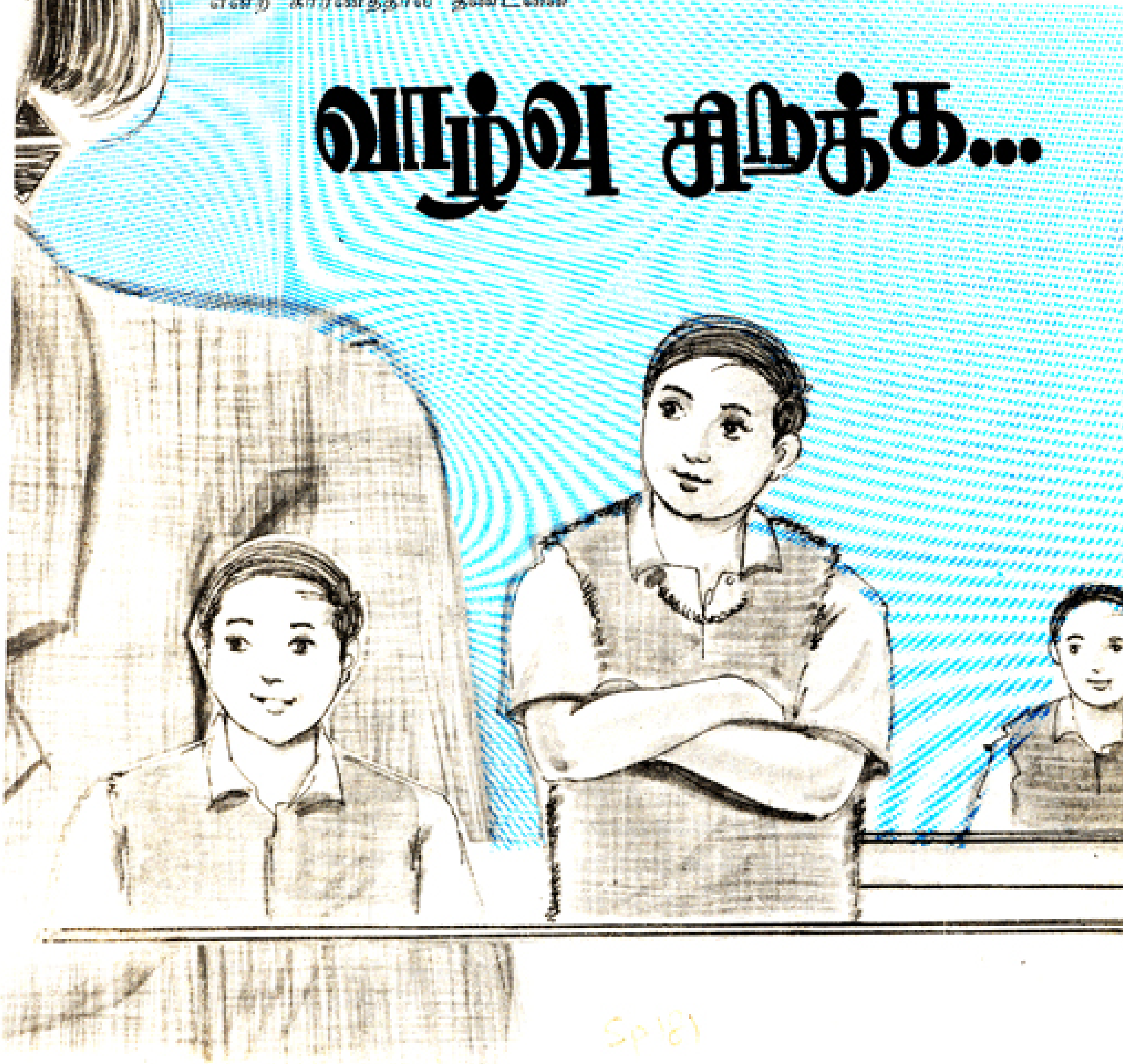
ஆகவே, மேஜை டிராயரைத் திறந்து, முதலுதவிப் பெட்டியிலிருந்து டேப்பை எடுத்துக் கத்தரித்து, அந்தக் குட்டிப் பயல் வாயின் மேல் வைத்து ஒட்டி விட்டார். மேலும் பெஞ்ச் மேல் நிற்கும் தண்டனையும் விதித்தார்.

மீண்டும் தன் இடத்திற்கு வந்ததும், மார்க் நின்ற கோலத்தைப் பார்க்கத் திரும்பினார். பச்சாதாபத்துடன் அவர் மார்க்கின் முகத்தைப் பார்க்கவும், அந்த விஷமக் கொடுக்கு, இதற்காகவே காத்திருந்தாற் போல குறும்புத்தனமாகக் கண் இமைத்தான்.

ஆசிரியைக்கு மார்க்கின் இந்தச் செயலைக் கண்டவுடன் தாங்க முடியாத சிரிப்பு. உடனே ஓடிச் சென்று ஒட்டியிருந்த டேப்பை எடுத்து, அவனை உட்காரச் சொன்னார்.

மீண்டும் பழைய பல்லவி – ''ஸாரி மிஸ்! இனிமேல் தவறு செய்ய மாட்டேன்'' வகுப்பே சிரிப்பலையில் மூழ்கியது.

வாழ்வு சிறக்க...



ஆசிரியை, தனது முன்னேற்றத்திற்காக பல பரீக்ஷைகள் எழுதியிருந்தார். மேற்கூறிய சம்பவம் நடந்த சில நாட்களிலேயே புதிய கணிதப் பாடங்களில் அவருக்குக் கிடைத்த நல்ல மதிப்பெண்களின் விளைவாக, பள்ளி நிர்வாகம் அவரை ஒன்பதாம் வகுப்புக்குக் கணிதம் எடுக்கும் பொறுப்பைக் கொடுத்தது. ஆரம்பப் பள்ளியின் தொடர்பு முற்றுப் பெற்றது.

ஆறு வருடங்களுக்குப் பிறகு மார்க் அவரது வகுப்பில் அடியெடுத்து வைத்தபோது ஒரு பொறுப்புள்ள மாணவனாக மாறி இருந்தான். பழைய குறும்புத்தனங்கள் இல்லை. மாறாக, தோற்றத்திலும், நடை உடைகளிலும் ஒரு தனிப் பொலிவு தென்பட்டது. படிப்பிலும் சராசரிக்கு அதிகமாகவே மதிப்பெண்கள் பெற்று வந்தான்.



நவராத்திரி என்றால் எல்லோர் வீட்டுப் பெண்களையும் கூப்பிட்டு வெற்றிலைப் பாக்கு, பழம், குங்குமம், மஞ்சள், சுண்டல் தருகிறோம். ஆனால் நம் வீட்டு வேலை செய்யும் பெண்ணை மறந்து விடுகிறோம். நம் வலது கையாக இருந்து வீட்டு வேலைகளை கவனிக்கும் அவரையும் பெண்ணாக மதித்து வெற்றிலை பாக்கு வழங்கலாம். அம்பாளின் அருள் அமோகமாகப் பெறலாம்.

– எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

இந்நிலையில் ஒரு நாள், கணக்கு வகுப்பு நடந்து கொண்டிருந்தது. ஒரு கஷ்டமான கணிதப் பாடத்தை வகுப்பில் விளக்கி முடித்திருந்தார், அந்த ஆசிரியை. வகுப்பின் பகுதி நேரம்தான் ஆகியிருந்தது. எஞ்சிய நேரத்தில் புதிய பாடம் எடுக்கலாம் என்றால், அனைத்து மாணவ - மாணவியரும் சற்று சோர்வாக இருப்பதாகத் தோன்றியது. எனவே, மீதியுள்ள நேரத்தை வீணடிக்காமல், ஏதாவது ஆக்க பூர்வமாகச் செய்யலாமே என எண்ணினார். விளைவாக –

“எல்லோரும் ஒரு வெற்றுத் தாளை எடுங்கள்” என்று வகுப்புக்கு மொத்தமாகக் கூறினார், ஆசிரியை.

மாணவ - மாணவியர் கீழ்ப்படிந்தனர்.

“பக்கத்தின் மேல்புறம் முதலில் அவரவர் பெயர்களை எழுதுங்கள்” என்றார், ஆசிரியை. மாணவ - மாணவியர் அப்படியே செய்தனர்.

அடுத்து, “இப்போது நீங்கள் இந்த வகுப்பில் படிக்கும் மற்ற எல்லார் பெயர்களையும் சரியாக இலக்கமிட்டுக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் வரிசையாக எழுதும் போது இரண்டு பெயர்களுக்கு இடையே ஒருவரி விட்டு எழுத வேண்டும்” என்றார். முப்பது பெயர்கள் அதுபோலவே பக்கங்களின் இரு புறமும் நிறைக்கப்பட்டன.

“வகுப்பு முடிய நிறைய நேரம் இருக்கிறது. ஆகவே நீங்கள் எல்லாரும் நன்றாக யோசனை செய்து, ஒவ்வொரு சகமாணவர் பெயருக்குக் கீழே அவரிடம் நீங்கள் கண்ட மிகச் சிறந்த குணம் என்ன? என்பதைக் குறிப்பிட்டு எழுத வேண்டும்” என்று பணித்தார்.

வெறும் விளையாட்டாக எண்ணாமல், அத்தனை மாணவ - மாணவியரும் மிகக் கவனத்துடன் எழுதத் துவங்கினர். பரீக்ஷை ஹாலில் காணப்படுவது போல அடுத்த அரைமணி நேரத்தில் அங்கு ஒலித்தது, கடிகாரத்தின் ‘டிக் டிக்’ ஓசையும் பேனாக்களின் ஒட்டுமொத்தமான ‘சரசர’ ஓசையும்தான்.

வகுப்பு முடியும் நேரம் நெருங்கியதும், ஆசிரியை ஒருவர் விடாமல் அத்தனை பேரிடமிருந்தும் அந்தக் கணிப்புக் காகிதங்களைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

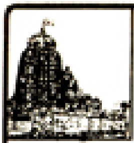
சனி - ஞாயிறு பள்ளிக்கு விடுமுறை. எனவே, தாம் வாங்கிக் கொண்ட படிவங்களைப் பத்திரமாகத் தனது வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றார், அந்த ஆசிரியை.

அந்த இரண்டு நாட்களில் அவர் செய்த முக்கிய வேலை இதுதான் –

ஒவ்வொரு மாணவர் பெயரையும் தனித் தனித் தாள்களில் குறித்துக் கொண்டு, அந்தந்த மாணவர் பற்றி மற்றவர் கொடுத்த கணிப்பை வரிசைப்படுத்தி எழுதிக் கொண்டார்.

இப்படி வகுப்பில் உள்ள அத்தனை மாணவர்கள் பெயரும் எழுதப்பட்ட தனித் தனித் தாள்களில் அந்தப் பெயருக்குரியவரின் சிறப்பான குணங்கள் மற்ற சகமாணவர் கூறியபடி பட்டியலிடப்பட்டன.

அடுத்த வந்த திங்கட்கிழமை வகுப்பு மாணவ - மாணவியருக்கு ஒரு ஆச்சரியம் காத்



ESTD 1955 உ Phone: 0431-704312 & 706823

இதற்கு முன்பு காசியாத்திரைக்கு போய் வந்த அன்பர்களின் வேண்டுகோளின் படி ஷோலாப்பூர், பண்டரிபுரம், நாசிக்பஞ்சவடி, ஷிர்டி சாய்பாபா வஜ்ஜிரேஸ்வரர் மற்றும் நம் நாட்டிலேயே அபூர்வ அருங்காட்சியமாகிய S.L World யும் பார்த்து வரும் வாய்ப்புடன் கூடிய வர்த்தகர்களுக்கு ஏற்ற 10 நாட்கள் கொண்ட மகத்தான

பண்டரீபுரம் யாத்திரை ஸ்பெஷல்

22-11-99 ம் தேதி (கார்த்திகை 6)சென்னையிலிருந்து ஒரு தனி 3 டயர் கோச் புறப்பட்டு **ஷோலாப்பூர் - பண்டரிபுரம், கோபால்பூர், மும்பை, வஜ்ரேஷ்வர், நாசிக் பஞ்சவடி, திரியம்பகேஷ்வர், ஜோதிர்லிங்கம், ஷிர்டி சாய் பாபா தரிசனம் மும்பாய் -சென்னைக்கு திரும்புகிறது.**

II ஆம் வகுப்பு 3 டயர் ஸ்லீப்பர் சார்ஜ் -காலை காபி டிபன் 2 வேளை போஜனம், சோலாப்பூர் to பண்டரிபுரம் - பம்பாய் to நாசிக் - ஷிர்டி போய் வரும் பஸ் சார்ஜ், லோகல்நகர் சுற்றி பார்க்கும் பஸ் கட்டணம் கம்பெனியாரின் சிப்பந்திகள் மற்றும் நிர்வாக சர்வீஸ் சார்ஜ் உள்பட **ரூ. 5675/-** கீழ்பர்த், நடுபர்த், சைடு பர்த்துகள் தேவை என்றால் **ரூ. 2500/-** வீதம் அட்வான்ஸ் செலுத்தி முன் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

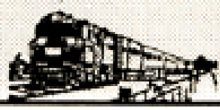
16 நாட்கள் கொண்ட குஜராத், ராஜஸ்தான் மாநில பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை 10.2.2000 -வது தேதியில் சென்னையிலிருந்து நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் மூலம் ஒரே கோச்சில் ரிசர்வ் செய்து அகமதாபாத் சென்று துவாரகை சோமனாத், ஜெய்ப்பூர் மவுண்ட் அபு மற்றும் பல க்ஷேத்திரங்களை தரிசித்து மும்பாய் வழியாக சென்னைக்கு வந்து சேர்கிறோம். ரயில் - பஸ் போஜனம் தங்கும் ஜாகை வசதி உள்பட நபருக்கு **ரூ. 6675/-** மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பே பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

26.2.2000-வது தேதியில் மகா சிவராத்திரி ஸ்பெஷல் காசி யாத்திரை **ரூ.6275/-**மட்டும்

16 டிக்கெட்டிற்கு ஒரு டிக்கட் சலுகை உண்டு / முழுமையான விபரம் வேண்டின் 4ரூ ஸ்டாம்ப் அனுப்புதல் வேண்டும்

ஸ்ரீநாமகிரி டிராவெல் சர்விஸ்,(Regd.)

34,A/2 அக்ரஹாரம், மேலசிந்தாமணி, திருச்சி- 2. **Ph : 704312, 706823**



மல்லிகைப்பூ இட்லிக்கு மல்லுக்கட்ட வேண்டாம்!

வழங்குகிறோம் அல்ட்ரா பிரைட் பிளஸ் ஃப்ரெஷ் வசதியுடன்.



டேபிள் டாப் கிரைண்டர்களின் முன்னோடியான அல்ட்ரா கிரைண்ட் பிளஸ்ஸின் மற்றுமொரு புதுமைப் படைப்பு அல்ட்ரா பிரைட் பிளஸ். இதில் உள்ள ஃபிரெஷ் கிரைண்ட் வசதியினால் கிடைக்கிறது அரவைக்கற்கள் உராய்வால் சூடாகாத, ஃபிரெஷ்ஷான மாவு. முறுகல் தோசை, மல்லிகைப்பூ இட்லி, மொறுமொறு வடை தயாரிப்பது இப்போது முன்பைவிட எளி!

அல்ட்ரா பிரைட் பிளஸ். நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் அனைத்தும் இதில் அடக்கம். விலை உட்பட.

16 நாட்கள் கொண்ட குஜராத், ராஜஸ்தான் மாநில பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை 10.2.2000 -வது தேதியில் சென்னையிலிருந்து நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் மூலம் ஒரே கோச்சில் ரிசர்வ் செய்து அகமதாபாத் சென்று துவாரகை சோமனாத், ஜெய்ப்பூர் மவுண்ட் அபு மற்றும் பல க்ஷேத்திரங்களை தரிசித்து மும்பாய் வழியாக சென்னைக்கு வந்து சேர்கிறோம். ரயில் - பஸ் போஜனம் தங்கும் ஜாகை வசதி உள்பட நபருக்கு **ரூ. 6675/-** மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பே பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

26.2.2000-வது தேதியில் மகா சிவராத்திரி ஸ்பெஷல் காசி யாத்திரை **ரூ.6275/-**மட்டும்

16 டிக்கெட்டிற்கு ஒரு டிக்கட் சலுகை உண்டு / முழுமையான விபரம் வேண்டின் 4ரூ ஸ்டாம்ப் அனுப்புதல் வேண்டும்

ஸ்ரீநாமகிரி டிராவெல் சர்விஸ்,(Regd.)

34,A/2 அக்ரஹாரம், மேலசிந்தாமணி, திருச்சி- 2. **Ph : 704312, 706823**



மல்லிகைப்பூ இட்லிக்கு மல்லுக்கட்ட வேண்டாம்!

டேபிள் டாப் கிரைண்டர்களின் முன்னோடியான அல்ட்ரா கிரைண்ட் பிளஸ்ஸின் மற்றுமொரு புதுமைப்

சிறு துரும்பும் பல் குத்த உதவும் அல்லவா? பிஞ்சு பாதாங்கொட்டையின் மேல் ஓட்டினை எறிந்து விடாதீர்கள். அதைக் கொண்டு நவராத்திரி சமயம் அழகான கைவேலை செய்யலாம். சென்ற வருடம், நவராத்திரிக்கு நான், கார்ட்போர்டில் சாக்பீஸால் சக்கரம், நாமம், சங்கு வரைந்து, இந்த பாதாம் ஓட்டின் மேல் பசை தடவி அதன் மேல் ஒட்டினேன். நன்கு காய்ந்த பின் குழந்தைகளின் வாட்டர் கலரை அதன் மேல் தடவி காய விட்டேன். திருப்பதிமலை செய்து அதன் முகப்பில் கார்ட் போர்டை நிறுத்தினேன். அட்டகாசமாக இருந்தது. பார்த்தவர்கள் 'கிளிஞ்சலா?' எனக் கேட்டார்கள். மூச் விடுவேனா? மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு மட்டும் காதோடு இந்த டிப்ஸ். ஓகே!

— சியாமளா ராஜுகோபால்



இருந்தது. ஆசிரியை தமது வகுப்பிலிருந்த அனைவரையும் பெயர் பெயராக அழைத்து வினியோகம் செய்த கணிப்புத் தாள்களை வாங்கியதும், சக மாணவ மாணவிகளின் கண்ணோட்டத்தில் தங்களது சிறப்பான குண நலங்களைப் படித்துக் குதூகலித்தனர். அப்போது ஆசிரியை கூறினார் "இந்த நல்ல குணங்களை என்றும் நீடித்து இருக்கப் பழக வேண்டும். பிற்காலத்தில் இது உங்கள் வெற்றிக்கு வழி வகுக்கும்."

மேற் சொன்ன நிகழ்ச்சிக்குப் பின் பல வருடங்கள் ஓடி விட்டன. பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு மேல் என்று சொல்லலாம். ஒரு நாள் அந்த ஆசிரியைக்கு ஒரு திடுக்கிடும் செய்தி மார்க்கின் வீட்டிலிருந்து வந்தது. அப்போது நடந்து கொண்டிருந்த வியட்நாம் போரில் அமெரிக்க ராணுவ வீரனாகப் பங்கேற்ற மார்க், மரணத்தைத் தழுவி விட்டான் என்பதே அந்தச் செய்தி!

மறுநாள் இருபத்தி ஐந்தே வயது நிரம்பியிருந்த அந்த இளைஞனின் சவ அடக்கத்திற்கு ஆசிரியை சென்று இருந்தார். ஒரு சுறுசுறுப்பான குறும்பு நிறைந்த சிறுவன், ஒரு அக்கறை நிறைந்த மாணவன், என்ற இரண்டு நிலைகளில் இருந்தவன், இப்போது தனது நாட்டின் ஒரு கடமை வீரனாக உயிர் துறந்த கோலம் – ஆசிரியை மனத்தில் வேதனை அலை மோதிற்று.

எல்லாச் சடங்குகளும் முறைப்படி நடந்து முடிந்து வீடு திரும்ப எத்தனித்த போது, மார்க்கின் பெற்றோர் அவரை தங்கள் வீட்டிற்கு வருகை தரும்படி அழைப்பு விடுத்தனர். அவர்களின் வேண்டுகோளை மறுக்க முடியவில்லை!

மார்க்கின் வீட்டை அடைந்ததும், சந்தர்ப்பத்தை ஒட்டி முகமன்கள் நடந்து முடிந்தது. "உங்களிடம் ஒரு பொருளைக் காண்பிக்க விரும்புகிறேன்" என்றார் மார்க்கின் தந்தை. அந்த சோகச் சூழ்நிலையிலும், ஒரு நல்ல மகனின் தந்தை என்ற பெருமை அவரிடம் நிழலிட்டது.

அவர் கொடுத்தது, ஒரு பழைய நைந்து போன காகிதம். "இந்தக் காகிதம் அவனிடம் எப்போதும் கூட வைத்திருந்த பர்ஸிலிருந்து கிடைத்தது" என்றார் அவர்.

பல மடிப்புகளுடன் ஆங்காங்கே கிழிந்து, மீண்டும் மீண்டும் செல்லோ டேப்பால் ஒட்டப்பட்டு இருந்த காகிதத்தைக் கையில் வாங்கிய ஆசிரியை திகைத்து விட்டார்!

அது பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் அவர் தன் கைப்பட எழுதிய மார்க்கின் நல்ல குணங்களைப் பட்டியலிட்ட காகிதம்.

வருடக் கணக்காக போற்றிப் பாதுகாத்தது மட்டுமல்லாமல் போர் முனையில் கூட ஓர் அரிய பொக்கிஷமாக, மார்க் அந்தக் காகிதத்தை வைத்திருக்கிறான்!

எதேச்சையாகக் கொடுத்த ஒரு ஆக்க பூர்வமான கணிப்பு ஒரு இளைஞனின் வாழ்க்கை முறையைச் செம்மைப்படுத்தியிருக்கிறது!

சோகம் சூழ்ந்த அந்த வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும் போது நெஞ்சம் கனத்திருந்தது என்றாலும், "தன்னைப் பற்றி நல்லதையே கேட்க விருப்பப்படுவது மனித இயல்பு. சிறுவயதில் கிடைக்கும் நல்ல கணிப்புகளும் அதனால் கிடைக்கும் ஊக்கமும் வாழ்க்கையை நல்ல வழிப்படுத்த உதவும் என்பதை அறிந்தேன்" என்று முடிக்கிறார், பள்ளி ஆசிரியை!

— மீனா கோபால்





♦ கொலு பார்க்க வந்த ஒருவரை மாய்ந்து மாய்ந்து பாடச் சொல்லி வற்புறுத்திவிட்டு அவர் பாட ஆரம்பித்தவுடன் பக்கத்திலிருப்பவருடன் சுவாரசியமாகக் கதை பேச ஆரம்பிப்பது.

♦ ஒரே ஒரு நாளை மட்டும் விருந்தினர்களுக்காக ஒதுக்கி வைத்து கார்டு அனுப்புவது.

(அவர்களுக்கும் பல வீடுகளுக்குப் போக வேண்டுமே! இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களாவது வசதிப்படி வரும்படி கார்டு போடவும். அல்லது நேரிலோ, போனிலோ அழைக்கவும்.)

♦ கொலுவுக்குப் போன இடத்தில் உங்கள் அத்தைப் பாட்டி அல்லது மாமியார் டயாபிடீஸில் பட்ட அவஸ்தைகளை விலாவாரியாக விளக்கு வது (நல்ல நாள். நல்ல இதமான விஷயங்கள் பேசுவோமே).

நவராத்திரியில் தவிர்க்கலாமே!

♦ வந்த விருந்தினர் களுக்குள் பாரபட்சம் பார்ப்பது. பட்டுப் புடைவை மாமிக்கு மட்டும் ப்ளவுஸ் பிட், தேங்காயுடன் தாம்பூலம்... சுங்கடிப் புடைவை பெண்மணிக்கு ப்ளாஸ்டிக் டப்பாவும் பூவன் பழமும் கொடுப்பது மகாத் தப்பு.

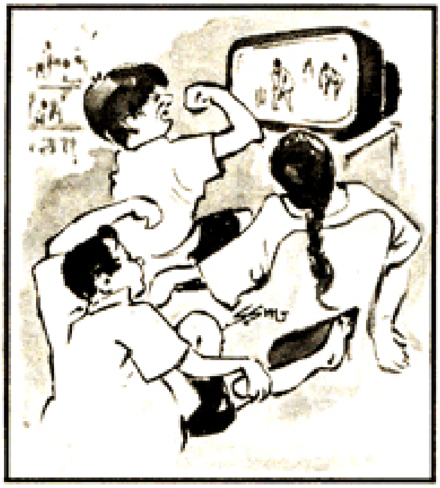


♦ கொலுவுக்கு விருந்தினர் வரும் நேரத்திலும் டீவியில் கிரிக்கெட் மாட்ச், சினிமாப் பாட்டு, சீரியல் என்று அலற விடுவது...

♦ வந்த குழந்தைகளிடம் தேவை யில்லாமல் மந்த்லி டெஸ்ட் மார்க்குகள், செப்டெம்பர் பரீட்சை பற்றிக் கேட்பது.

(பாவம் குழந்தைகள். இப்போதும் படிப்பையும் ஸ்கூலையும் பற்றிப் பேசி பயமுறுத்தாதீங்களேன்!)

♦ நடமாடும் நகைக்கடையாக தெரு வோடு நடந்து போய் செயின் திருட னிடம் மாட்டிக் கொண்டு போலீஸைக் குற்றம் சொல்லுவது.





♦ சிறுமிகளுக்கு ஏக்கச்சக்க நகைகளை மாட்டிவிட்டு அவர்களை ஆபத்துக்கு உள்ளாக்குவது.

(ஸாரி. நகை போட்டுக் கொள்வது பாபமா? பண்டிகைகளில் போடாமல் எப்போது போடுவதாம்? என்று வாசகியர் படையாக சண்டைக்கு வருவது காதில் விழுகிறது. ஆனால் தங்க நகைகளுடன் வாசலில் விளையாடும் குழந்தைகளை நாம் நொடிப் பொழுது கண்காணிக்க மறந்தால் கூட அவர்களுக்கு ஆபத்து ஏற்பட வாய்ப்புகள் எக்கச்சக்கம். நினைவிருக்கட்டும். இருக்கவே இருக்கிறதே சாதாரண முத்து காஸ்ட்யூம் ஜுவல்லரி.)

♦ நாம் போகும் வீடுகளையெல்லாம் நம் சொந்த வீடாகவே கருதி குழந்தைகளை கிஷ்கிந்தா காண்டம் நடத்த விட்டுவிட்டு 'ஹாய்'யாக அரட்டையடிப்பது...

♦ யார் வீட்டு கொலுவுக்குப் போனாலும் ஒரு வார்த்தை கூடப் பாராட்டாமல் வருவது. (காசா, பணமா செலவு? இந்த பொம்மை ஜோராயிருக்கே! நல்லாப் பாடறீங்களே... கோலம் அழகாயிருக்கே? என்று சொன்னால்தான என்ன?)

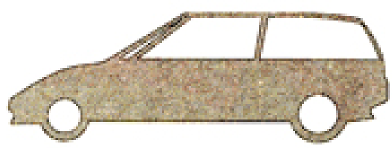
— உஷா ஸ்ரீகுமார்



சுருக்கெழுத்தும் கைரேகையும் அவற்றை படித்தவனுக்குத்தான் தெரியும். மற்றவனுக்கு அவைகள் வெறும் கோடாகத்தான் தெரியும். அது போல் கோயிலில் இருக்கும் கடவுளின் திருவுருவம் பக்தி உடையவனுக்குத்தான் தெரியும். மற்றவனுக்கு அது வெறும் கல்லாகத்தான் தெரியும்.

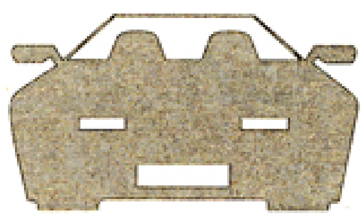
– கண்ணதாசன்

தகவல் : ஆர். லட்சுமி



கார் துடைக்கும்போது (டிரைவர் வைத்துக் கொள்ளாதவர்களுக்கு) நல்ல தண்ணீர் அரை பக்கெட்டில்... சில துளிகள் தேங்காய் எண்ணெய் தண்ணீரில் ஊற்றிக் கலக்கிவிட்டு, முதலில் சொத சொதவென்று காரை துடைத்த பின் தண்ணீரில் அலசி பிழிந்து பிறகு துடைத்துப் பாருங்கள். கார் பளபளவென்று பாலீஷ் போட்டாற்போல் மின்னும். (ஜாக்கிரதை கார் கண்ணாடியை விட்டு விட்டு துடைக்கவும்).

- சங்கீதா பாலாஜி



இனிமை

வயது அறுபதை எட்ட, இன்னும் ஓரிரு மாதங்களே இருந்த நிலையில், சில நாட்களாக மனதில், இனி நான் 'முதுமை' என்ற இருட்டறையில் நுழைந்து விட்டது போன்ற ஒருவித பயம் கலந்த தாபம். துள்ளித் திரிந்த 'இனிமை 16'-லிருந்து ஆண்டுகள் என்ற அரக்கனால் துரத்தப்பட்டு, இன்று கவலை 60யில் வந்து நின்று விட்டது போன்ற ஓர் உணர்வு. ஆனால், இந்த 'கவலை-60'ஐயும் நாம் முயன்றால் ஏன் 'இனிமை-60' ஆக மாற்ற முடியாது? முடியும்!

உதாரணமாக! அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் 'வாக்கிங்' செல்ல முடியாதவர்கள், வேறொரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதாவது வீட்டிலே நாம் இவ்வளவு நாட்கள் தாண்டி வந்த பாதையை சற்று வயதிற்கேற்றாற் போல் மாற்றி அமைத்துக் கொள்வது. அதே சமயம் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பது. நம்மில் 'வேலை செய்யும் பெண்மணிக்கு விரல் மடிக்க நேரமில்லை' என்றொரு பழமொழி உண்டு.

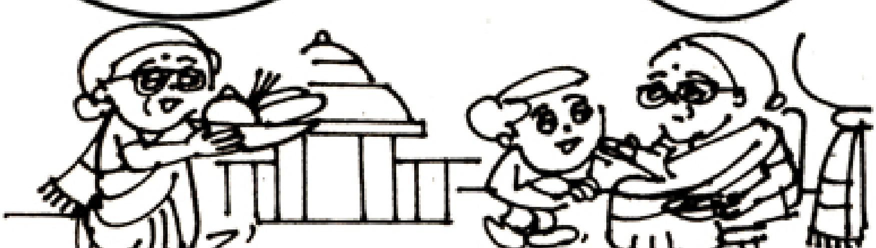
நாம் திருமணமான புதிதிலும் குழந்தைகள் ஆன பின்பும், அதிகாலையில் எழுந்து, குளித்து, சமைத்து, குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பி, கணவரைக் கவனித்து, பின் துவைத்து, ஓடி ஓடி வேலை செய்கிறோம். இந்த இடத்தில் ஒன்று கூற விரும்புகிறேன்.

சாதாரணமாக நாம் வெளியே சென்று வேலை செய்யாத பெண்ணாக இருக்கும் பட்சத்தில், நம் வேலைகளை பிறர் உதவியின்றி நாமே செய்து கொள்வதுதான் நல்லது. அதுதான் ஒரு பெண்ணுக்குச் சிறந்த உடற்பயிற்சி. அப்படித் தன் வேலைகளை தானே செய்வது என்றும் கெடுதலும், கேவலமும் அல்ல. தன் வீட்டு வேலைகளை ஊன்றித் தானே செய்யும் போது, தன் குழந்தைகளையும், கணவர், மற்றவர்களையும் தானே நன்கு கவனித்துக் கொண்ட மன மகிழ்ச்சி. அவர்களுடன் மனதாலும் நெருங்கிப் பழக வாய்ப்பு, நேரமின்மையால் அண்டை - அயலாருடன் 'தேவையற்ற' பேச்சுக்களைக் குறைக்கும் நல்ல பழக்கம் போன்றவைகள் ஆரம்பத்திலிருந்தே நம்மை வந்தடைந்து விடுகின்றன. நம் குழந்தைகளையும், அந்தப் பழக்கத்திலேயே கொண்டு வந்து விடலாம்.

அப்படிப்பட்ட பெண்மணி அறுபது வயதை எட்டுகிறாள் என்று வைப்போம். இப்பொழுது அவள் செய்ய வேண்டியது என்ன? என்பதைப் பார்ப்பதற்கு முன்பு, இதற்கு இடைப்பட்ட வருடங்களில் இவள் செய்ய வேண்டிய முக்கியமான ஒரு விஷயமும் உண்டு.

அதாவது எந்தப் பெண்மணியும், தான் நாற்பது வயதை நெருங்கியதுமே, தன் உடம்பு குறித்து, சிறிது அக்கறை எடுத்து, ஒரு குடும்ப டாக்டரிடம் குறிப்பிட்ட காலகட்டத்திற்கு ஒருமுறை உடம்பைப் பரிசோதித்துக் கொள்வதும், அவரது ஆலோசனைப்படி நடப்பதும் மிக முக்கியம். இதோ அப்படிப்பட்ட அவள் அறுபது வயதை எட்டி விடுகிறாள். இனி அவள் எப்படியிருக்கலாம்?

கடமைகளையெல்லாம் முடித்து விட்ட நிலையில், அவள் இனி ஐந்து மணிக்கு எழுந்து 'வாக்கிங்' (தன் உடல்நலத்திற்காக) செல்லாவிட்டால் பரவா





உங்கள் செல்லக்குட்டியின் மிக்கி, டெட்டி, பார்பி, கார் பொம்மைகளை எடுங்கள்.
கடைசிப் படியில் அவர்களை விட்டே அவற்றை அடுக்கி வைக்கச் சொல்லுங்கள்.
பாருங்களேன், உங்கள் குட்டியின் முகத்தில் எத்தனை சந்தோஷம்...' இது அவள்/அவன் கோலுவல்லவா!

- உஷா

யில்லை. சற்று மெதுவாக ஆறு மணிக்கு எழலாமே. அதற்குள் ஆபீஸ் செல்லும் மருமகள், சற்று சீக்கிரம் எழுந்து காப்பி போட்டு, குக்கர் வைக்கும் சப்தம் கேட்கும் போது எழுந்து, பத்து நிமிடங்களில் குளித்து வந்தால், பின் மருமகளை அவள் கணவர், குழந்தைகளைக் கவனிக்கச் சொல்லிவிட்டு (கணவர் அவர் வேலையை அவரே கவனித்துக் கொள்ளலாம்) சமையலை நாம் முடிக்கலாம்.

பரபரவென்று செய்யாமல் சற்று நிதானமாகச் செய்தாலும் ஏழரை எட்டுக்குள் சமையல் ஆகிவிடும். அதிகாலையில் வாக்கிங் செல்ல முடியாத பெண்மணிக்கு இப்பொழுது ஒரு சான்ஸ். ஏழரை சமையல் முடிந்து விட, (9 மணிக்குத்தான் மருமகள் ஆபீஸ் கிளம்ப வேண்டும்) சூரியன் எழுந்து, ஆனால் தன் உஷ்ணத்தை அதிகமாக வெளி விடாத, சற்று ஜனநாட்டமும் அதிகரித்து விட்ட, அதிகம் நெரிசல் இல்லாத அந்த காலை நேரத்தில், நம்மால் நடக்கும் தூரத்தில் உள்ள ஒரு கோவிலைத் தேர்ந்தெடுத்து, தினமும் சென்று வரும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

போக, வர 15 நிமிடங்கள். கடவுளை, 13 முறை சுற்றி, நமஸ்கரித்து, ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்ய 15 நிமிடங்கள். ஆக 30 நிமிடங்கள். மீறினால் 40 நிமிடங்கள். நிச்சயமாக மருமகள் ஆபீஸ் கிளம்புவதற்குள் நாம் வீடு வந்து சேர்ந்து விடலாம். இதனால் நமக்குக் கிடைத்தது - காலையில் நடந்தது, ஆண்டவனைச் சுற்றி வந்து, நமஸ்கரித்ததில் உடலுக்குக் கிடைத்த ஒரு சுலபமான பயிற்சி, தியானித்தல், மனதிற்கு ஏற்பட்டு விட்ட காலைப் புத்துணர்ச்சி செய்து பாருங்களேன். அன்று முழுவதும், மனம், உடல் இரண்டுமே முழு நிறைவுடன் இருக்கும்.

வீட்டிற்கு வந்து ரிடையர்டு ஆன கணவர், ஸ்வாமி விளக்கேற்றுதல் போன்றவற்றை செய்து முடித்து சாப்பிட்டு முடிக்க மீறி மீறிப் போனால் பத்தரை மணிக்கு மேல் ஆகாது. பின் நாம் சற்று நேரம் தேவையானால் உறங்கலாம். ஆனால் கண்டிப்பாகப் பகலில் ஒரு மணி நேரத்திற்கு மேல் உறங்கக் கூடாது. பின் எழுந்து, ஆபீஸ் உள்ள நாட்களில் நாம், சிரமமில்லாத டிபன்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, பள்ளியிலிருந்து திரும்பி வரும் பேரன், பேத்திகளுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் தந்து, சற்று குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தால், மருமகள் வந்து விடுவாள். அவளுக்கு வந்தவுடன், நம் கையால், டிபன், காப்பி தந்து, பின் இரவு நேர வேலைகளை அவளைக் கவனிக்கச் சொல்லிவிட்டு, நம் தனிப்பட்ட வேலைகளை, சற்று கவனிக்கலாம்.

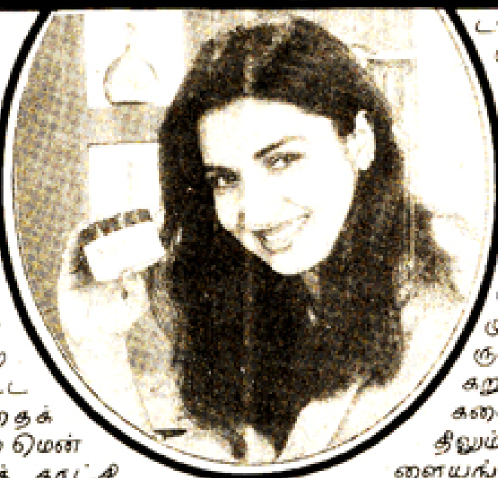
பெரிய பிளாஸ்டிக் பந்தை வாங்கி வந்து மேற்புறம் சிறிய வட்டமாக வெட்டி எடுத்துவிட்டு, உள்ளே மண்ணை நிரப்பி, செயற்கைப் பூக்களை அதனுள் சொருகி வையுங்கள். அதிக விலையுள்ள பூச்சாடிகளுக்கு பதில் இப்படி வைக்கலாம். ஒவ்வொரு கொலுப்படிகளிலும் ஒவ்வொரு கலர்ப் பந்தை வைக்க ஜோராக இருக்கும்!

- உமா



ப்ரியங்கா

வந்துவிட்டது தமிழகத்தில்



பியூட்டி பார்லர்களில் ஃபேஷியலிங் செய்வது இன்று சர்வ சாதாரணமாகி விட்டது. அங்கு செயற்கையான இரசாயனப் பொருட்களும், காரங்கள் கலந்த திரவங்களும் அடங்கிய கலவையைப் பயன்படுத்துகின்றனர். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு அதைக் கழுவிவிட்டால் முகம் மென்மையாக அழகாகக் காட்சி அளிக்கிறது. ஆனால், ஒரு வாரத்திற்குள் முகச் சருமம் வறண்டு, இருண்டு, முன்னை விட விகாரமாகத் தோற்றமளிக்கிறது. இவ்வாறு அடிக்கடி பியூட்டி பார்லர்களில் ஃபேஷியலிங் செய்வதால் சருமத்தின் இயற்கை அழகை மீண்டும் திரும்பப் பெற இயலாத வகையில் இழக்க நேரிடும்.

இத்தகைய இரசாயனப் பொருட்களின் பாதிப்பு ஏற்படாமல் ப்ரியங்கா சருமத்தைப் பாதுகாக்கிறது. அனுபவமும் ஆற்றலும் மிக்க மருத்துவர்களின் மேற்பார்வையில், ஜெர்மன் தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி, நறுமணமுள்ள இயற்கை, மூலிகைப் பொருட்களால், இயற்கையான நறுமணத்துடன் தயாரிக்கப்படுவதே ப்ரியங்கா. இதற்கென பயன்படுத்தும் முக்கிய நறுமணப் பொருள் சந்தனம். கடந்த நூற்றாண்டுகளில், அரச குடும்பத்து அரண்மனை அழகிகள் அழகைப் பாதுகாத்து, மெருகூட்டப் பயன்படுத்திய கலவையில் அடங்கிய பதினான்கு மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்டதே ப்ரியங்கா.

பியூட்டி பார்லர்களுக்குச் செல்லாமலேயே இப்போது மிக எளிதாக உங்கள் இல்லங்களிலேயே ஃபேஷியலிங் செய்வதற்கு ப்ரியங்கா உதவுகிறது.

முகப்பருக்கள், முகப்பருக்களால் உண்டாகும் கறுப்புத் தழும்புகள், கண்களைச் சுற்றியும், கழுத்திலும் உண்டாகும் கருவளையங்கள், அம்மைநோய்த் தழும்புகள், முகச்சருமத்தின் வறட்சி, எண்ணெய் வழிதல், வேனில் பருக்கள், வயதாவதாலும், இரத்தக் குறைவாலும் முகத்தில் உண்டாகும் சுருக்கங்கள், இருண்ட நிறம், அலர்ஜி மற்றும் தோல் வியாதிகளால் முகச் சருமத்தில் ஏற்படும் கருமை, ஆகியவற்றிலிருந்து ப்ரியங்கா உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாக்கிறது.

உங்கள் குடும்பத்தைச் சார்ந்த முக அழகை மேலும் மெருகூட்டலாம். இயற்கை மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி இந்தியாவில் முதன்முதலாக உருவாக்கிய அழகுப் பாதுகாப்புத் தயாரிப்பு ப்ரியங்கா என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்! எல்லா முக்கிய பேன்சி ஸ்டோர், சூப்பர் மார்க்கெட், மெடிக்கல் ஸ்டோர்களிலும் ப்ரியங்கா கிடைக்கும்.

இன்றே ப்ரியங்காவை உபயோகித்து ஃபேஷியலிங் செய்யத் துவக்குங்கள்.

மூலிகைகளால் மட்டுமே ப்ரியங்கா தயாரிக்கப்படுகிறது! இரசாயனப் பொருட்களால் அல்ல! உங்கள் இல்லங்களே பியூட்டி பார்லர்கள் ஆகட்டும்!

இரசாயனப் பொருட்கள் இல்லை — மூலிகைகள் மட்டுமே

உங்கள் இல்லங்களே பியூட்டி பார்லர்கள் ஆகட்டும்



Manufactured by : MATHA PHARMA, Quilon, Kerala, Pin - 691 505.
Ph : 0474 - 482031, Fax : 0474 - 482652.

For Business Enquiries : TRADE LINES MARKETING (P) LTD.,
31, Pilkington Road, (Sayani), Ayanavaram, Chennai - 600 023.
Phone : 044 - 6472169, 6472427. Telefax : 6443918

Distributors / Stockists wanted for unrepresented areas.

parasyavedi@vsnl.com

லீவு நாட்களில் மருமகளை சமைக்கச் சொல்லிவிட்டு, நம் பொருட்களை சுத்தம் செய்து கொள்வது, 'வாஷிங்' மிஷின் இருக்கும் பட்சத்தில் நம் கணவர் துணிகளை நாமே துவைத்துக் கொள்வது, நமக்குப் பிடித்த கலையில் சற்று மனதை செலுத்துவது போன்றவற்றைக் கவனிக்கலாம். இவைகளைச் செய்வதால் ஆரம்பத்திலிருந்தே நாம் பழகிக் கொண்டு விட்ட 'சுறுசுறுப்பு' நம்மை விட்டு அகலாது.

அடுத்ததாக! நாம் செய்ய வேண்டிய, செய்யக்கூடிய சில சுலப வழி உடற்பயிற்சிகள். கோவிலுக்குச் செல்வதிலிருந்து பார்ப்போம். நடப்பது ஒரு பயிற்சி, நமஸ்கரிப்பது இரண்டாவது. மூன்றாவதாக நடந்து செல்லும் போது நாம் கவனிக்க வேண்டியது முதுகை வளைக்காமல் நிமிர்ந்து, சற்று வயிற்றை உள்ளடக்கி நடந்து பழகுங்கள். காலை நேரத்தில் அப்படி நடக்கும் போது, சுத்தமான காற்றை நம்மால் சுலபமாக இழுத்து, அசுத்தக் காற்றை வெளிவிட வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. அடுத்து, பொழுது போகவில்லை என்று பொய் சாக்கு சொல்லிவிட்டு, ஒரு மணி நேரம் பக்கத்து வீட்டுக்காரரிடம் பேசி வந்து (எப்படிப்பட்ட பேச்சு - உப்புக்கு ஆகாத, அந்தக் காலத்திலே, என் மாமியார் போன்ற பேச்சு) வீட்டில் நுழைந்தால், ஒரு மணி நேரம் சளைக்காமல் பேசியதால் வாய் வலிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. உடனே நேரங்கெட்ட நேரமானாலும் அப்படியே சாய்ந்து விடுகிறோம்.

இதற்குப் பதிலாக, அந்த நேரத்தில், நம் அனைவருக்கும் ஒருத்தியாகவே சப்பாத்தி செய்யும் மருமகளுக்கு உதவியாக அதை இட்டுத் தரலாமே? அப்படி இவ்வளவு பேருக்கு இடும் போது, நின்று சுட்டு எடுக்கும் போது குதிகால் நிச்சயம் வலிக்கும். பேசியதால் வாய் வலிக்கிறதல்லவா? அதுபோல் நின்று செய்ததால் கால் வலிக்கிறது. அதற்கு ஒரு சிறிய - எளிய முறை -

நமக்கு முடிந்தபோதெல்லாம் கால்களை நன்றாக நீட்டியபடி உட்கார்ந்தோ, அல்லது படுத்தோ, இரண்டு பாதங்களையும் முன்னும் பின்னுமாக கொஞ்ச நேரம் அசைத்துக் கொண்டிருங்கள் கால் வலி போன இடம் தெரியாது. வலி கொஞ்சம் ஜாஸ்தியாக இருந்தால், பொறுக்கும் வெந்நீரில் சிறிது உப்பைப் போட்டு சற்று நேரம் கால்களை அதில் அமிழ்த்துங்கள். வலி போய் விடும்.

சமயத்தில் எந்த வேலையும் செய்யப் பிடிக்காமல், எல்லோரும் சுலபமாகச் சொல்லும், அந்த 'போர்' என்ற சொல் நம்மையும் அடிக்கிறதா? பேரன், பேத்தியுடன் 'பேட்மிட்டன்' விளையாட முடியாத நிலையில் உட்கார்ந்து சிறிது நேரம் முன்னும் பின்னும் லேசாக அசைத்தபடி கேரம் விளையாடலாம். உட்கார்ந்த நிலையில், குனிந்து நிமிர்ந்து குழந்தைகளின் நோட்டு - புத்தகங்களுக்கு அட்டை போடலாம். நமக்கு மனதிற்குப் பிடித்த வேலையைச் சிறிது நேரம் செய்யலாம்.

அடுத்ததாக நாம் கவனத்தில் வைத்து, நடந்து கொள்ள வேண்டியது, நம் ஆகார வகை.

அநேகமாக, வயது ஏற ஏற, நமக்குப் பார்த்ததையெல்லாம் சாப்பிட வேண்டும் என்ற ஓர் எண்ணம் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நம் உடலுக்கு எது ஒத்துக் கொள்ளாதோ அதைத்தான் சாப்பிடத் தோன்றும். அது மிகவும் தவறு. பொதுவாகவே முக்கால் வயிறு சாப்பாடு. கால் வயிறு தண்ணீர்தான் நல்லது. வயதாக ஆக அந்த அளவையும் குறைத்துக் கொள்வதுதான் நல்லது. எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய, காய்கறி கீரை வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இரவில் மிகக் குறைந்த அளவிலே உட்கொள்ள வேண்டும். பஜ்ஜி, சொஜ்ஜியையெல்லாம் மறப்பது நல்லது.

இன்னொரு முக்கிய விஷயம். இந்த வயதிற்கு மேல் நம் மனதை லேசாக வைத்துக் கொள்ளப் பழக வேண்டும். தேவையற்ற டென்ஷன்களையும், தேவையற்ற பேச்சுக்களையும் குறைத்து மனதை ஒருமைப்படுத்தி நடக்கப் பழக்கிக் கொண்டு விட்டோமானால் பிறருக்கு 'பாரமாகிப் போகும் கவலை 60' - என்ற அபாயம் மாறி, அனைவருக்கும் பிடித்தமான 'இனிமை - 60' ஆகவே இருப்போம்.

— சாந்தா சேஷன்



புடலங்காயை வட்டமாக நறுக்கி விதையெடுத்து விட்டு சிறிது உப்பு தெளித்து குலுக்கி வைத்து 10 நிமிடத்தில் நீரைப் பிழிந்து எடுத்து விட்டு உப்பு போடாமல் பஜ்ஜி மாவு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து போடவும். (ரிங் பஜ்ஜி).

— என். மீனாட்சி

நவராத்திரியில் சிவ தாண்டவம்!



நவராத்திரி என்றால் அம்பிகைக்கு உகந்த சிறப்பான ஒன்பது நாட்கள் என்று எல்லோருக்கும் தெரியும்.

ஆனால் நவராத்திரியில் சிவ தாண்டவங்களும் நிகழ்கின்றன என்ற செய்தி வியப்பை அளிக்கிறதல்லவா?

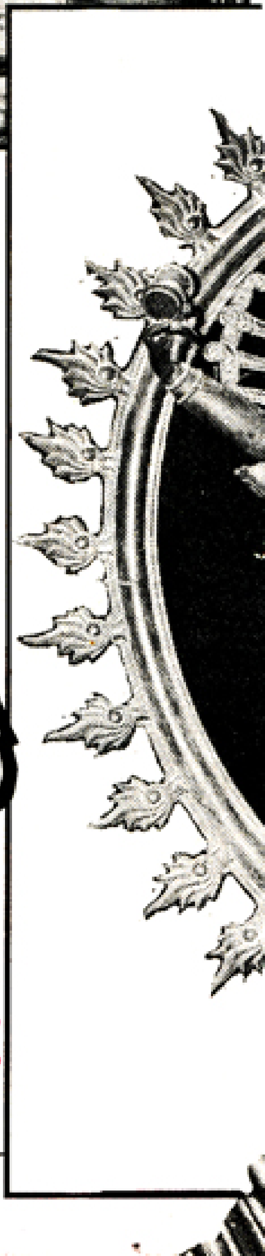
கைலாஸவாஸனான பரமேஸ்வரன், ஒவ்வொரு பக்ஷத்திலும், அதாவது அமாவாசை, பௌர்ணமி தினங்களிலிருந்து பதிமூன்றாவது நாளாகிய த்ரயோதசியில் மாலை நான்கு மணிக்கு மேல் ப்ரதோஷ காலம் எனப்படுகின்ற காலத்தில், தாண்டவம் ஆடுவதாகவும், இந்த சமயத்தில் சிவன் கோயிலில் ஸ்வாமி சுற்றி வலம் வருவதும் தேவாரம், திருவாசகம், வேதபாராயணம் ஆகியவைகளுடன் 'திருச்சுற்று' வழிபாடும், மிக நன்மையை அளிக்க வல்லது, என்றும் புராணங்கள் நமக்குக் கூறுகின்றன.

இந்த 'ஸந்த்தியா கால ஆட்டத்தில் பரமசிவனின் ஆடலுக்கு, நந்தி மத்தளம் முழங்க, நாரதர் யாழிசைக்க, வாணி வீணை மீட்ட, வானும், புவியும் வணங்கி மகிழ்ந்திட, ஓம்! ஓம்! என ஒலிக்கும் ஞானவேளையில் 'தஞ்சம் தஞ்சம்' என அடியார் பணிகின்றபோது, ஈஸ்வரன் ஒரு குழந்தையைப் போல ஆடி மகிழ்கின்றாராம்.

பரமேஸ்வரன் உலகமே நீரில் மூழ்கும் ப்ரளய காலத்தில் 'பிரளயதாண்டவம்' அல்லது ஊழிக்கூத்து என்ற ஆட்டத்தை ஆடுவதாகவும், இதை அம்பிகை மட்டுமே பார்த்து ரசிக்கிறாள் என்றும் புராணங்களில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இதை தேவியின் துதியான லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்தில் 'மஹா ப்ரளயஸாக்ஷிணி' என்ற நாமம் தெளிவு படுத்துகிறது.

மேற்கூறிய தாண்டவங்களைத் தவிர பரமேஸ்வரன், ஒன்பது வகையான தாண்டவங்களை ஆடுவதாகவும், அவைகளின் பெயர்களுக்கு ஏற்ற நிலையில் உடலை வளைத்தும், கால்களை மாற்றியும் கால் விரல்களால் 'கோல மிட்டும்' ஆடுவ்தாகவும் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

ஆண்கள் ஆடும்போது 'தாண்டவம்' என்றும், பெண்கள் ஆடும்போது 'லாஸ்யம்' என்றும் அழைக்கப்படுகின்ற இந்த ஆடல்களை பரமேஸ்வரன் நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களிலும் ஒன்பது வகையாக ஆடுகிறார். இவரது ஆட்டத்தின்போது வரையப்படும் கோலங்களிலிருந்து, ஒவ்வொரு தேவியாக வெவ்வேறு பெயருடன் 'நவதுர்க்கையாக' வெளிப்படுகிறாள் அம்பிகை.





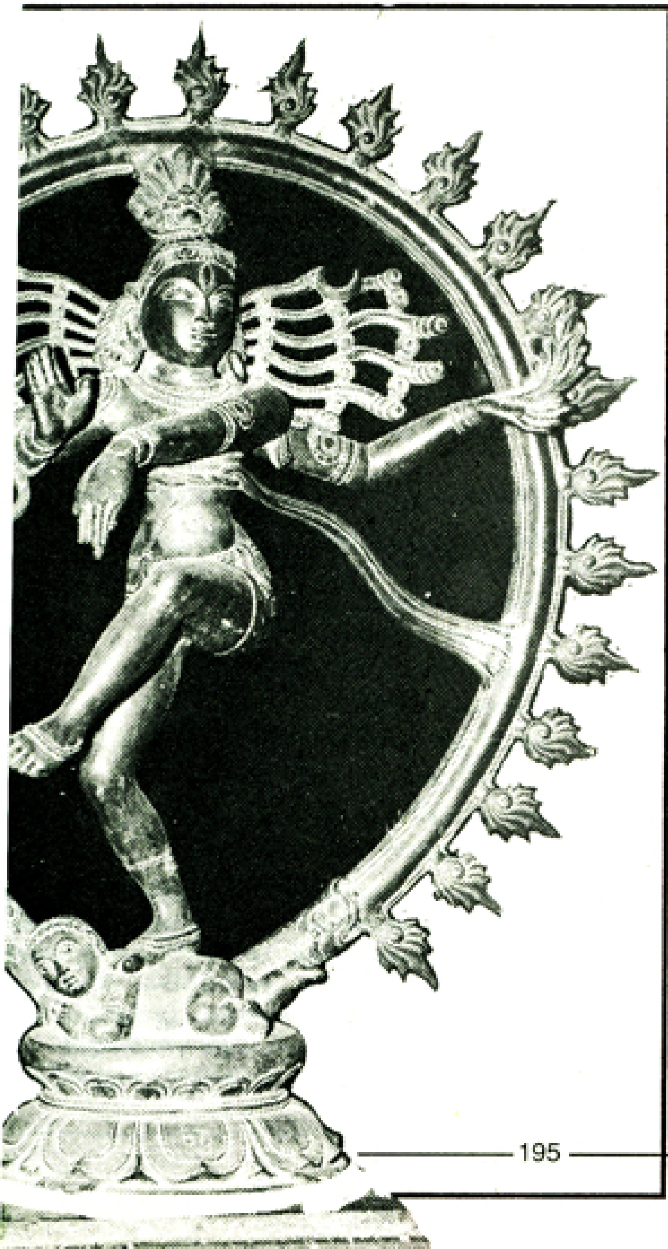
இனி ஒன்பது வகைத் தாண்டவங்களையும், அதற்கு உரிய தேவிகளையும் அறியலாம்.

நவராத்திரியின் முதல் நாள் – ஆனந்த தாண்டவம் : வலது காலைத் தரையில் ஊன்றி, இடது காலைத் தூக்கி ஆடும் கோலம். இதில் வரையப்பட்ட கோலத்தின் பெயர் 'ரிஷி மண்டல' கோலம். இதிலிருந்துதான் எழுத்துக்கள் வெளிப்பட்டன. நவதுர்க்கைகளில் சைல புத்ரி அல்லது சைலஜா என்ற தேவி முதல் நாளுக்குரிய தேவியாகிறாள்.

இரண்டாம் நாள் – ஸந்தியாதாண்டவம் : பகலும் மாலையும் கூடும் வேளையில், இடது கால் விரலால் பரமசிவன் இடும் கோலத்தின் பெயர் 'ஸப்த ஒலி'க் கோலம். இக்கோலத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட கூஷ்மாண்ட தேவி இரண்டாம் நாள் வழிபாட்டுக்குரியவள்.

மூன்றாம் நாள் – திரிபுரதாண்டவம் : பரமேஸ்வரன் இடது கால் பெரு விரலால் வரையப்பட்ட கோலம் அஷ்டவகக் கோலம். இந்த மூன்றாம் நாளுக்குரிய தேவி ப்ரம்மசாரிணி என்ற பெயருடன் விளங்குகிறாள்.

நான்காம் நாள் – ஊர்த்துவதாண்டவம் : ஈஸ்வரன் திருவாலங்காடு என்ற இடத்தில் தனக்குச் சரியாக ஆடிய காளியை இந்தத் தாண்டவத்தில் தோற்கச் செய்தார். ஒரு காலைத் தரையில் ஊன்றி, மற்றொரு காலை தோளுக்கு இணையாக உயர்த்தி ஆடிய சிவனைப் போல காளி (பெண்ணாகையால்) ஆட வெட்கப்பட்டாளாம். இந்த ஆட்டத்தில் வரையப்பட்ட பிரணவ ஒலிக் கோலத்திலிருந்து தோன்றிய சந்த்ர காந்தா தேவி நான்காம் நாளுக்குரிய தேவியாவாள்.



ஐந்தாம் நாள் – புஜங்கதாண்டவம் : பாற்கடலைக் கடைந்து, 'அமிர்தம்' பெற தேவர்களும், அசுரர்களும் முயற்சித்தபோது, 'ஹாலாஹலம்' என்ற ஆலகால விஷம் வெளிப்பட்டது. அதன் வீர்யத்தைத் தேவர்களால் தாங்க முடியாமல் தவித்திருந்த நிலையில் ஈசன் அந்தக் கொடிய நஞ்சை விழுங்கி நீலகண்டன், நஞ்சுகண்டேஸ்வரன் என்ற பெயரை பெற்றார். அப்போது ஆடிய தாண்டவம் புஜங்கதாண்டவம் எனப்படும். ஈசன் புஜங்கதாண்டவக் கோலம் வரைந்தார். இதிலிருந்து ஸ்கந்தமாதா என்ற பெயருள்ள தேவி ஐந்தாவது நாளுக்குரிய தேவியாகத் தோன்றினாள்.

ஆறாவது நாள் – முனி தாண்டவம் : சிறந்த சிவபக்தரான பதஞ்சலி முனிவர் மிருதங்கம் வாசித்த போது அதற்கேற்ப சிவன் ஆடி முனிவரை மகிழ்ச்சியுறச் செய்ததால், முனிதாண்டவம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. சிவனின்



நெற்றிக் கண்ணிலிருந்து வெளிப்பட்ட முனிதாண்டவக் கோலத்தி லிருந்து தோன்றிய காத்யாயனி தேவி ஆறாவது நாளின் தேவியா னாள்.

ஏழாவது நாள் – பூத தாண்டவம் : பரமேஸ்வரன் யானை உருவில் வந்த கஜ அசுரனைக் கொன்று அந்த யானைத் தோலைப் போர்த்திய உடலுடன், கைகளில் பல வகை ஆயுதங்களை ஏந்தி, பூததாண்டவக் கோலம் வரைந்தபடி ஆடுகிறார். இந்தக் கோலத்தில் உருவான தேவி ஏழாவது நாளுக்குரிய காலராத்ரி தேவி எனப் படுகிறாள்.

எட்டாவது நாள் – சுத்த தாண்டவம் : தண்டகாரண்யத்தில் வாழ்ந்த முனிவர்கள் அசுரர்களினால் அல்லல் அடைந்து, சிவனை வேண்ட, பரமசிவன் தீய சக்திகளை அழித்து, ஆடிய தாண்டவம் சுத்ததாண்டவம் எனப் படும். சுத்த தாண்டவக் கோலத்திலிருந்து உருவான தேவி மஹா கௌரி என்ற பெயர் கொண்டவள். நவராத்திரியின் எட்டாவது நாளில் வழிபட வேண்டிய தேவியாவாள்.

ஒன்பதாம் நாள் – சிருங்காரத்தாண்டவம் : இந்தத் தாண்டவத்தில் நவரசங்களையும் மிக அழகாக வெளிப்படுத்திய நவரசக் கோலத்தி லிருந்து சிவன் மகிழ சித்தி ராத்திரி என்ற தேவி தோன்றுகிறாள். இவளே ஒன்பதாம் நாள் வழிபாட்டுக்குரிய தேவியாவாள்.

நவராத்திரியில் ஒன்பது நாட்களிலும் முறைப்படி இந்த தேவிகளை வழிபட்டு பல நன்மைகளை அடையலாம். முதல் நாள் – ஆஸ்த்துமா, சர்க்கரை வியாதி நிவாரணம். இரண்டாம் நாள் – கடன் தொல்லையிலிருந்து விடுதலை. மூன்றாம் நாள் – வயிறு, வாய் தொல்லை நீங்கிவிடும். நான்காம் நாள் – திரு மணம் நடைபெறும். ஐந்தாம் நாள் – அன் போடு கூடிய மகிழ்வான இல்லறம். ஆறாம் நாள் – விஷ முறிவு, நோய் குணமடையும். ஏழாம் நாள் – கண்கள் தொடர்பான நோய் தீரும். எட்டாம் நாள் – நோயற்ற வலுவான தேகம் பெறலாம். ஒன்பதாம் நாள் – வாழ் கைக்கு வேண்டிய நலன்கள் சேரும்.

ஸ்ரீ ராமருக்குப் பரசுராமர் இந்த நவராத்திரி வழிபாட்டினை கூறியதாகவும், ஸ்ரீராமர் வழிபட்டு நலன்களடைந்ததாகவும் புராணம் கூறுகிறது. சும்பன், நிசும்பன், சண்டன் முண்டன், மஹிஷாசுரன் போன்ற தீய சக்தி கொண்ட அரக்கர்களை வதம் செய்த அன்னை பராசக்தி, நாட்டை பீடித்துள்ள தீய சக்திகளையும், நம் மனதிற்குள் தாண்டவ மாடும் தீய எண்ணங்களையும் அழித்து துணை புரிந்து, எல்லா நலன்களையும் அளிக்க வேண்டுமென்று அம்பிகையை இந்த ஒன்பது நாட்களும் வழிபடுவோம்.

மிகத் தீவிரமான பக்தி நெறியைக் கடைபிடிக்க இயலாதவர்களும், பிரார்த்தனை மூலம் நற்பயனைப் பெற முடியும். அன்னை கருணையே உருவானவள். நல்லதை நாட்டி தீயதை ஒட்டி நம்மைக் காத்தருள்வாள்.

— மானஸா

முத்தேவியரைத் தொழ முத்தான பண்டிகை



"நாயகி நான்முகி நாரா
யணிகை நளினபஞ்ச
சாயகி சாம்பவி சங்கரி
சாமளை சாதிநச்சு
வாயகி மாலினி வாராகி
சூலினி மாதங்கி என்
றாய கியாதி உடையாள்
சரணம் அரண் நமக்கே"

இப்பாடல் அபிராமிப் பட்டரால் இயற்றப்பட்ட அபிராமி அந்தாதியில், அமைந்துள்ள 50வது பாடலாகும். உலக நாயகி (துர்க்கை), பிரம்ம சக்தி (சரஸ்வதி), விஷ்ணு சக்தி (லக்ஷ்மி) என்றெல்லாம் பல்வேறாகப் போற்றப்படும் அன்னை அபிராமியின் பாதங்களே நமக்கு புகலிடமாகும் என்ற கருத்துக் கொண்ட இப்பாடல், முத்தேவியரை நவராத்திரியில் தொழ மிகவும் ஏற்ற பாடலாகும்.

– சியாமளா ராஜகோபால்

அக்டோபர் '99

மேஷ ராசி :



அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

மாத முற்பகுதியில் சுக்கிர பகவான் அனுகூலத்தால் கலைத் துறையினர்க்கு ஏற்றம் உண்டு. புதன் 7-ஆம் இடத்தில் இருப்பதால் தம்பதிகளுக்குள் சிறு சச்சரவும், மனைவிக்கு உடல் நலனில் தொல்லையும் உண்டாகும். மாத மத்தியில் பணிபுரியும் இடத்தில் மேலதிகாரிகளிடம் நல்ல பெயர் உண்டாகும். ஆனால் சூரிய பகவானால் சிறு குழப்பம் உண்டாகக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது.

மேலும் 15ந் தேதிக்குப் பின் புதபகவான், சூரியனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் மனைவி வழி சொந்தங்கள் மனவருத்தத்தை அளிக்கக் கூடும். குரு வக்கிர கதியில் சஞ்சரிக்கக் கூடிய இந்தக் கால கட்டத்தில் நிதான உணர்வும், எதையும் பேசு முன்பு சிந்தித்துப் பேசுவதும் நல்லது. மாத ஆரம்பத்திலேயே செவ்வாய் 9-ஆம் இடமாகிய தனுர் ராசியில் சஞ்சரிக்கப் போவதால் உங்கள் திறமையால் பிரச்னைகளில் இருந்து மீண்டு விடுவீர்கள் என்பது நிச்சயம்.

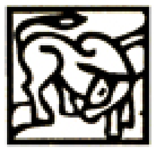
செவ்வாய் ஆட்சியாகவோ, உச்சமாகவோ இருந்து அவரது தசை நடப்பவர்களுக்கு பூமி லாபத்தை உண்டு செய்வார். மேலும் சகோதர லாபமும், முருகப் பெருமான் ஆலயம் செல்லும் வாய்ப்பும் கிட்டும். மாணவ மாணவியர் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்துவது நல்லது. முருகப் பெருமானுக்கு உங்கள் பெயரில் அர்ச்சனை செய்து வரவும்.



மாதப் பிற்பகுதியில் சில எதிர்பாராத நல்ல திருப்பங்கள் நிகழும். உங்களால் முடிந்த அளவு ஏழைகளுக்கும், ஊனமுற்றோருக்கும் தான, தர்மங்கள் செய்யுங்கள். பெரிய நிறுவனத்தை நடத்துபவராக இருந்தால் அனாதை இல்லங்களுக்குப் பண உதவி செய்வதும், ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு அன்னதானம் செய்வதும் நல்ல பலனைத் தரும்.

இந்த மாதம் ஏற்ற, இறக்கங்களுடன் காணப்பட்டாலும் எதிர்பாராத திருப்பங்களால் மன மகிழ்ச்சியை அடைவீர்கள். பரணி, நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள் பிரயாணங்களைத் தள்ளிப் போடவும். கிருத்திகை 1-ஆம் பாதத்தில் பிறந்தவர்கள் அருகில் உள்ள சிவாலயங்களுக்குச் சென்று சிவபெருமானை வழி படவும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதம் செவ்வாய், மற்றும் அஷ்டமாதிபதி குருவும் பரிவர்த்தனை நிலை அடைவதால் பூரணமான பலன் குறைகிறது. குரு பகவான் ராசிநாதனாகிய சுக்கிர பகவானை பார்வை இடுவதால் பாதிப்புகள் குறையக் கூடும்.

மாதம் முழுவதும் செவ்வாய் 8-ஆம் இடத்தில் இருப்பதால் பணத்திற்குத் தட்டுப்பாடு எதிர்பார்த்த இனங்களில் ஏமாற்றம், செய்யும் தொழிலில் தேவையற்ற அன்னியர்களின் குறுக்கீடு என் பலவிதங்களில் சங்கடங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. செவ்வாய், குரு பரிவர்த்தனை தொல்லைகளை ஓரளவு குறைத்தாலும் பூமி சம்பந்தப்பட்ட விஷயத்தில் நிதானப் போக்கைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது.

அத்துடன் சூரிய பகவான் மாத முற்பகுதியில் 5-ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பது அரசியல் வாதிகளுக்கும் அரசுத் துறையில் முக்கிய பதவியில் இருப்பவர்களுக்கும் ஏற்றம் தரக் கூடியது. அரசாங்க காண்ட்ராக்ட் எடுத்துத் தொழில்

செய்பவர்கள் அரசு மூலம் வரவேண்டிய பணத்தை பெற முடியும். தொழில் எதிரிகளையும், தற்போது சாமார்த்தியமாக சமாளிப்பீர்கள்.

இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு உடல் ஆரோக்கியம் நன்கு அமைந்தும் குடும்பத்தில் சிறு குழப்பங்கள் விலகுவதும் ஏற்படும். செலவுகளை திட்டமிட்டு செய்வது நல்லது. எல்லோரையும் அரவணைத்துச் செல்லும் குணம் கொண்டவர்களுக்கு பிரச்னைகள் குறைவாகத் தெரியும்.

ஆதித்ய ஹ்ருதயம் சொல்லி வருவது அனைத்திற்கும் நன்மை தரும். ஞாயிறு அன்று சூரிய பகவானுக்கு கோதுமையில் செய்த உணவை நைவேத்யம் செய்து வழிபாடு செய்வது நலம் தரும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் முழுவதும் புதபகவானும், சுக்கிர பகவானும் உதவும் நிலையில் உள்ளார்கள். மாத முற்பகுதியில் சூரிய பகவானும், நல்ல ஆதாயம் தரக்கூடிய நிலையில் சஞ்சாரம் செய்கிறார். எனவே இந்த ராசிக்காரர்களின் குழந்தைகள் இதுவரை கல்வியில் இருந்த தடை விலகுவதும் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல் நிலையும் அடைவார்கள்.

நீண்ட காலமாக எதிர்பார்த்து வந்த கடன் உதவி கிடைப்பதால் வீடு கட்டும் யோகம் நெருங்கி வருகிறது. தொழிலில் நல்ல முன்னேற்றமும் உண்டாகும். எதிர்பாராத தனலாபமும் சிலருக்குக் கிடைக்கும். சிலருக்கு அரசுத் துறையினரிடமிருந்து நல்ல அனுகூலமான பதிலோ அல்லது வர வேண்டிய பழைய நிலுவையில் உள்ள தொகையோ கிடைக்கும்.

சமூகத் தொண்டில் ஈடுபடுபவர்களும், கலைத் துறையினர்களும், இசைக் கலைஞர்களும் பலரால் பாராட்டைப் பெறுவார்கள். இரண்டாம் இடத்தில் உள்ள ராகு பல், மற்றும் வாய் சம்பந்தப்பட்ட ரோகத்தை உண்டாக்குவார். அதன் காரணமாக மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படும். மாத மத்தியில் வீண் அலைச்சலும் உண்டு. மாத பிற்பகுதியில் எதிர்பாராத ஒரு நல்ல தகவல் வந்து சேரும்.

குபேர எந்திரத்தை வீட்டில் வைத்து பௌர்ணமிதோறும் பூஜை செய்து வரவும். நிதி நிலைமை நன்கு சீரடையும். பதவியில் நன்கு மாற்றங்கள் உண்டாகும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்வது நன்மை பயக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 –ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதம் முழுவதும் புது பகவானும், செவ்வாயும் சூரியனும் உதவக் கூடிய நிலையில் இருக்கிறார்கள். முற்பகுதியில் சிறிது தேக்க நிலை தென்பட்டாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் நிலைமைகள் சீரடையும். இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு உடல் நலம் மேம்படும். தன லாபமும் உண்டாகும். செவ்வாயின் அருளால் பழைய கடன் பாக்கி ஒன்றை வசூல் செய்யும் வாய்ப்பை அடைவீர்கள்.

சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் கணவன் - மனைவி உறவில் மகிழ்ச்சியும் மன நிறைவும் உண்டு செய்வார். 4-ஆம் இடத்தில் உள்ள புத பகவான் ரியல் எஸ்டேட் சம்பந்தமான முயற்சியில் எதிர்பாராத வெற்றியைத் தேடித் தருவார்.

தெய்வீக யாத்திரை மேற்கொண்டு உங்கள் மனதிற்குப் பிடித்த ஆன்மீகத்தில் சிறந்து விளங்கும் மகானைத் தரிசனம் செய்வீர்கள். புதிய மந்திர உபதேசம் பெறும் வாய்ப்பை பெறுவீர்கள்.

உடன் பணிபுரியும் ஊழியர்களிடம் சற்று நிதானமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். மேலதிகாரிகளால் பாராட்டப்படும் வாய்ப்பு தேடி வருகிறது. மாத ஆரம்பத்தில் 3-ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிக்கும் சூரிய பகவான் அரசாங்க வெகுமதியும், அரசாங்கப் பதவியில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி மாற்றத்தையும் உண்டு செய்வார்.

உங்கள் குழந்தைகளின் கல்வி சம்பந்தமான மனக்குறை ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. கல்வியில் அவர்களது வேகம் குறைய ஆரம்பிக்கும். அவர்

வாடவே வாடாது!



அழகான வெங்கல உருளிகளில் நீர் நிரப்பி கொலுப் படிக்குமுன் வைத்து அதில் பூக்களை மிதக்கவிடுங்கள். அழகோ கொள்ளை அழகு. ஆனால்... ஒரே நாளில் வாடிவிடுமே என்ற கவலையா? தண்ணீரில் ஒரு ஆஸ்ப்பிரின் மாத்திரையைக் கரைத்து விடுங்கள். மூன்று நாட்கள் மலர்கள் புதியதாக இருக்கும்.

— உஷா



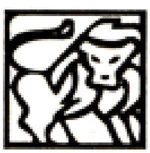
குழந்தைகளின் பழைய ஹேர் பாண்ட் வளைவுகள் வீணாகி விட்டதா? அவற்றைச் சுற்றிச் சுற்றி கோல்டன் பேப்பரை ரிப்பன் போல் ஒட்டவைத்து நவராத்திரி பார்க் வாயிலில் மண்ணில் புதையும்படி வையுங்கள். அலங்கார வளைவு அமர்க்களப்படுத்தும்.

– கே. ஐஸ்வர்யா

களை மெல்ல ஊக்கப்படுத்தி உற்சாகமூட்டி படிக்க வைப்பதே தக்க பரிகாரமாக அமையும். கடுமையான சொற்களைப் பயன்படுத்துவது பிரச்னைகளை அதிகமாக்கும்.

வெண்தாமரைப் பூவால் சரஸ்வதி தேவியை அர்ச்சித்து பூஜை செய்து வருவது நல்ல பலனை உண்டு செய்யும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 –ஆம் பாதம்.

குரு பகவான் பாக்கியஸ் தானம் எனப் போற்றிப் புகழப்படும் 9-ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம், கல்வி, போன்றவற்றில் இருந்து வந்த சங்கடம் குறைய ஆரம்பிக்கும். 3-ஆம் இடத்தில் உள்ள புத பகவான் உங்கள் குடும்பத்திற்குச் சொந்தமான பூமியை மீண்டும் நீங்கள் அடைய உதவி செய்வார்.

பூமிக்காரகனாகிய செவ்வாயும் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரிப்பதால் சகோதரரோ அல்லது நெருங்கிய உறவினரோ பக்க பலமாக இருந்து உதவி பெறுவார். சுக்கிர பகவான் ஜென்ம ராசியில் சஞ்சரிப்பதால் புதிய மின்சார உபகரணங்கள் வாங்கும் வாய்ப்பும் தேடி வரும்.

பல நாட்களாக எதிர்பார்த்து வந்த ஒரு நல்ல விஷயம் தற்போது கைகூடி வரும். அது திருமணமாகவும் இருக்கலாம். மாத ஆரம்பத்தில் 2-ஆம் இடத்தில் உள்ள சூரிய பகவான் கண் சம்பந்தப்பட்ட ரோகத்தை உண்டு செய்வார். தலை சம்பந்தப்பட்ட ரோகம் ஏற்பட்டு கண்ணாடி அணிய நேரலாம்.

10-ஆம் இடத்தில் லாபாதிபதியான செவ்வாய் 3-ந்தேதிக்குப் பின் 5–ஆம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் பூமி சம்பந்தப்பட்ட வியாபாரம் செய்பவர்களும், நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் செய்பவர்களும் ஏற்றம் அடைவார்கள். தர்மஸ்தாபனம் நடத்துபவர்களுக்கும், பள்ளிக் கூடம் நடத்தும் பெண்களுக்கும், பாராட்டுத் தேடி வரும்.

அரசியலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு நல்ல சாதகமான நேரம். காவல் துறையினருக்கும், பணம் புழங்கக்கூடிய நிதி பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்கும், சற்று சோதனை தரும் நேரம். செவ்வாய் அருளாலும், குரு பகவான் அருளாலும் விபரீதங்கள் ஏதும் நிகழாதபடி தடுக்கப்படும். இதற்கு முன் பணம், பொருள் இழந்தவர்கள் கார்த்த வீர்யார்ஜுன ஜெபம் செய்து வருவது நல்லது. கொடுத்த பணம் வசூலாகவும், வழக்குகளில் வெற்றி பெறவும் இது உதவும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 –ஆம் பாதங்கள்.

மாத ஆரம்பத்தில் செவ்வாய் 3–ஆம் இடத்தில் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரித்தாலும், மாத பிற்பகுதியில் நான்காம் இடமாகிய சதுர்த்த கேந்திரத்தில் சஞ்சரிப்பதும் சூரியன் மாதம் மத்தியில் 2–ஆம் இடத்தில் நீச்சம் பெறுவதும் சில பாதிப்புகளை உண்டாக்கும். எனினும் சூரியனையும், செவ்வாயையும் குரு பகவான் பார்வை இடுவதால் கெடுபலன்கள் சற்று குறையும். ஆயினும் யோக தசை நடைபெறுபவர்கள் உன்னதமான நிலையை எதிர்பார்க்கலாம்.

தசா நாதன் பலமாக அமையப் பெற்றவர்கள் குழப்பம் அடைய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. மேலும், நல்ல கிரக யோக தசையில் பிறந்தவர்களுக்குப் பெரிய தொல்லைகளை செவ்வாய் தரமாட்டார். 4-க்குடையவன் தசை நடைபெற்றாலோ, ராகு பலஹீனமாக இருந்து ராகு தசை நடைபெற்றாலோ, தற்சமயம் பூமி சம்பந்தப்பட்ட தொல்லைகள் உண்டாகும்.

இந்த மாத கிரக சேர்க்கைகள் சற்று முரண்பாடான நிலையில் சஞ்சரிப்பதால் இயல்பான உங்கள் பொறுமையை கைவிட்டு விட்டு நீங்கள் கோபப்பட நேரலாம். இருந்தாலும்

சற்று நிதானத்தைக் கடைபிடிப்பதும் நல்லது. செலவுகள் கட்டுக்கு அடங்காமல் போகக் கூடும். பொதுவாக உங்கள் செயல் திறனை குறைக்கக் கூடிய நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறலாம்.

வீடு, பூமி போன்றவற்றை விற்கவோ, வாங்கவோ வேண்டாம். வாகன மாற்றங்கள் செய்ய விரும்புபவர்கள் சில நாட்கள் தள்ளிப் போடவும். ரத்த சம்பந்தப்பட்ட தொல்லை உடையவர்கள் தற்போது அடிக்கடி மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டி வரும். அரசு சம்பந்தப் பட்ட உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு இட மாற்றம் உண்டாகும்.

பிரதோஷ வழிபாடு செய்வதும், சிவ நாம ஜெபம் செய்வதும் நன்மை தரும்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

இலாப ஸ்தானம் என்று சிறப்பாகக் கூறப்படும் 11-ஆம் இல்லத்தில் சுக்கிர பகவான் சஞ்சரிப்பதும் 9-க்குடைய புத பகவான் ஜென்ம ராசியில் இருப்பதும் கெடு பலன்களைக் குறைத்து சுப பலன்களை உண்டாக்கக் கூடிய அம்சம் ஆகும்.

உத்தியோகத்தில் அல்லது கல்வி சம்பந்தப் பட்ட விஷயத்தில் தடை நீங்கி நன்மை தரக் கூடிய ஒன்று, சனியும், குருவும் இணைந்து, குரு வக்கிரம் பெற்று இருப்பது. அடகு வைத்த நகைகளை மீட்பதும், புதிய நகைகளை வாங்குவதும் போன்ற வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

குரு தயவால் சுப நிகழ்ச்சிகள் தடையின்றி நடைபெறும். இம் மாதம் முழுவதும் எடுத்த காரியங்கள் தடை இன்றி முடியும். மலைபோல் வந்த தொல்லைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும். முக்கிய பொறுப்புகளில் இருப்பவர்களுக்கு எடுத்த காரியம் ஜெயம் ஆகும். எத் தொழில் புரிபவராக இருந்தாலும் செல்வாக்கு கூடும்.

தம்பதிகளுக்குள் இருந்து வந்த மனக்கசப்பு தீரும். பழைய பூமியை வாங்கக் கூடிய வாய்ப்பும், புதிய வாகன சேர்க்கையும் உண்டாகும். கடந்த காலத்தில் இருந்து வந்த மருத்துவ செலவு குறையும். சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்பும் உண்டாகும்.

சனிக்கிழமை தோறும் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை பூஜித்து வரவும். சனி பகவானுக்கு எள் கலந்த அன்னத்தைப் படைப்பது நன்மை தரும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ராசிநாதன் செவ்வாய் ஆட்சி பெற்று இருப்பதும், சுக்கிர பகவான் 10-ல் இருப்பதும் இம்மாதம் நன்மை தரக்கூடிய அம்சம். ஆனால் புதிய தொழில் ஆரம்பிப்பதோ வியாபாரம் விரிவு படுத்துவதோ தற்போது வேண்டாம். எதிலும் சற்று கூடுதல் எச்சரிக்கையுடன் நடந்து கொள்ளவும். வார்த்தைகளை பேசு முன் நன்கு யோசித்து முடிவை எடுப்பது நல்லது.

இரவு நேரத்தில் வாகனங்களில் தனியாக செல்வதோ வெளி இடங்களில் வாகனங்களைப் பூட்டாமல் நிறுத்தி வைப்பதோ பிரச்னைகளை உண்டு செய்யும். சிலருக்கு தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதி உண்டாகி நிவர்த்தி ஆகும்.

மாதப் பிற்பகுதியில் தாய் வழி உறவினர்களால் நன்மை ஏற்படும். மின்சார உபகரணங்களைக் கையாளும் போது நிதானம் தேவை. ஆன்மீகப் பயணத்திற்கு அழைப்பு ஒன்று வரும். கேது தசை நடைபெறுபவர்களுக்கு ஆன்மீக குருவின் தரிசனம் கிடைக்கும்.

பணம் கொடுக்கல், வாங்கலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் தற்போது சில சிரமங்களை சந்திக்க வேண்டி நேரும். இம் மாதம் ஏற்ற இறக்கங்களுடன் இருந்தாலும் எதிர்பாராத சில உதவிகளும் கிட்டும். அதனால் விசேஷ நன்மைகள் அடைய முடியும்.

திருவண்ணாமலை சென்று கிரிவலம் வரு

உங்கள் வீட்டருகே முட்செடிகள் இருந்தால் அதிலிருந்து அதிக முட்கள் உள்ள குச்சியை ஒடித்து வந்து, பச்சை ஸ்பான்ஜை சிறிது சிறிதாகப் பிய்த்து முட்களில் குத்திவைத்து, மஞ்சள், சிகப்பு பாசிமணிகளையும் இடையிடையே குத்தி வையுங்கள். அட! பழங்கள் நிறைந்த மரங்கள்!

- உமா



வதும் நன்மை தரும். செவ்வாய்க்கிழமை தோறும் துர்க்கா தேவியை பூஜிப்பது நன்மை தரக் கூடிய அம்சம் ஆகும். லக்னாதிபதி தசையோ, அல்லது 9-க்குடையவன் தசையோ நடைபெறுபவர்களுக்கு அதிக தொல்லைகள் ஏற்படாது. மேலும் எதிர்பாராத இடத்தில் இருந்து உதவிகளும் கிடைக்கும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 -ஆம் பாதம்.

மாத ஆரம்பத்தில் 5-க்குடைய செவ்வாய் விரய ஸ்தானத்தில் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரித்தாலும், அதன் பின் லக்ன கேந்திரத்தில் சஞ்சரித்து குருவுடன் பரிவர்த்தனம் பெறுகிறார். பூமி சம்பந்தப்பட்ட நீண்ட கால பிரச்னைகளுக்கு நல்ல தீர்வை உண்டு செய்வார். அடமானம் வைத்த பூமியை மீட்பது பழைய வீடுகளை இடித்து புதுப்பிப்பது போன்ற சுபகாரியங்கள் ஏற்படும்.

புத்திர பிராப்தி இல்லாதவர்களுக்குப் புத்திர பிராப்தி உண்டாகும் காலம். நீண்ட காலமாக தொல்லை கொடுத்து வந்த வழக்கு வியாஜ்யங்கள் தெளிவான முடிவுக்கு வரும். இயற்கையாகவே உள்ள உங்கள் அமைதியான குணத்திற்கு ஏற்ப இந்த மாதம் சத்ருக்களும், நண்பர்களாக மாறுவார்கள்.

எதிர்பாராத வகையில் திருமணம் கைகூடி வரும். புதிய தொழில் துவங்கக் கூடிய வாய்ப்பு இருக்கிறது. குளிர் தேசங்களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் உண்டு. இதுவரை விற்காத பூமி, விற்பதற்கும், புதிய நகைகள் வாங்குவதற்கும் காலம் கைகூடி வருகிறது.

குறிப்பாக இந்த ராசிப் பெண்களுக்கு ஆரோக்கியமும், எடுத்த காரிய வெற்றியும் உண்டு. வீட்டில் வயதானவர்களுக்குக் கைகால், அடிபடுதல், முதுகு சம்பந்தப்பட்ட நோய் மருத்துவச் செலவுகள் உண்டாகும்.

சூரிய பகவான் சஞ்சாரம் அரசியல்வாதிகளுக்கும், அரசாங்கத்தில் முக்கியப் பொறுப்பை வகிப்பவர்களுக்கும் நல்ல முன்னேற்றம் தருவார். எனினும் கட்சி மாறுவதோ பிரச்னைகளில் ஈடுபடுவதோ தற்போது வேண்டாம். செயல், பேச்சு போன்றவற்றில் நிதானம் தேவை. குருபகவான் அனைத்திற்கும் கவசமாக நின்று அருள் புரிவார்.

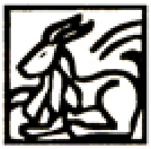
புதன்கிழமை அன்று காஞ்சி வரதராஜ ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்வதோ, அல்லது திருவல்லிக்கேணி பார்த்தசாரதி கோவிலில் உள்ள வரதராஜ ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்வதோ, நன்மை தரும். முருகப் பெருமானிடம் பற்று உள்ளவர்கள் முடிந்தால் இந்த மாதம் மலை மேல் உள்ள முருகனை தரிசனம் செய்யவும்.



மணக் கோலம் போட்டாச்சு! சுற்றிலும், காவி இடுவதற்கு செம்மண் தீர்ந்து விட்டது. காலை வேளையில் யாரிடமும் கடன் வாங்கக் கூடாது. சிறிது மஞ்சள் தூளையும், சுண்ணாம்பையும் கலந்து செம்மண் இட்டேன். மணக் கோலம் மணம் பரப்பியது.

— யோகாம்பாள்

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

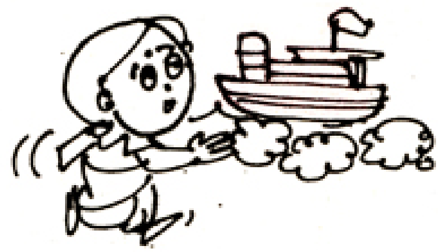
ராசிநாதன் சனீஸ்வர பகவான் நீச்சம் பெற்று 4-ஆம் இடத்தில் சஞ்சரித்தாலும் குரு அருளால் தொல்லைகள் குறையத்தான் செய்கிறது. 8-ல் உள்ள ராகு பழைய பிரச்னைகளை மீண்டும் கிளப்பக் கூடும். மனதிற்குள் புதிய ஒளி, உண்டாகி உங்கள் எதிர்காலத் திட்டங்களை சிந்திக்க வைக்கும்.

தவறுகளைக் கண்டு கொதித்து எழும் நீங்கள் சற்று அமைதியைக் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேரம். பட்டம், பதவி உங்களைத் தேடி வந்தாலும், சற்று சிந்தித்து முடிவை எடுங்கள். அரசியல் மற்றும், கலை, சினிமா போன்றவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள், பல முக்கிய முடிவுகளை தற்போது எடுக்க நேரிடலாம்.

சுங்க இலாகா, காவல் துறை, போன்றவற்றில் பணிபுரிவோருக்கு அரசியல் குறுக்கீடுகளால் தொல்லை நேரலாம். சொந்தத் தொழில் புரிவோர், அரசு சம்பந்தப்பட்ட கணக்குகளை சரிபார்த்துக் கொள்வது நல்லது. இந்த மாதம் முழுவதும் முருகப் பெருமானைப் பூஜிப்பது நன்மை தரும்.

ரோக நிவர்த்திக்கும், புத்திர தோஷ நிவர்த்திக்கும், வேல் வழிபாடு செய்வதும், சஷ்டி விரதம் இருப்பதும் நன்மை தரும். 10-ஆம் இடத்

சுவற்றில் நீலவர்ண காகிதத்தை நீளமாக ஒட்டி, அதன் மத்தியில் நீளவாக்கில், விட்டு விட்டு பசை தடவி, பஞ்சை பசை உள்ள இடத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒட்டிவிடவும். இரண்டு மூன்று லைன் களுக்கு இதே போல் பஞ்சை ஒட்டியபிறகு கப்பல் படத்தை வெட்டி, சிறிய பெரிய கப்பல்களை அங்கங்கே பசை தடவி ஒட்டி விடவும். பஞ்சு கடல்கள் பொங்கி வருவது போல இருக்கும். நிஜ மான கடலும், கடல் அலைகளைப் போலவும் பார்ப் பதற்கு ரம்மியமாக இருக்கும்.



– உமா

தில் உள்ள புதன் உத்தியோக உயர்வினைத் தேடித் தருவார். மாதம் முழுவதும் தாம்பத்திய உறவில் மகிழ்ச்சியும் மன நிம்மதியும் உண்டா கும்.

பாவ கிரகங்கள் நன்மை, தொல்லை இரண்டையும் குறைவாகத்தான் செய்வார். உங்கள் முயற்சியில் சிறு தடங்கல்கள் உண்டா னாலும் பெரிய பாதிப்புகள் இல்லை. எனினும், உங்கள் சக்திக்கு மீறி யாருக்கும், வாக்குறுதி கொடுப்பதோ, ஜாமீன் நிற்பதோ வேண்டாம்.

அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்களுக் குச் சிறப்பான மாற்றங்கள் காத்திருக்கிறது. மாதப் பிற்பகுதியில் அயல் தேசத்தில் இருந்து நல்ல செய்தி வரும். வழக்கமாக செய்யும் பூஜை களையோ, ஆன்மீக சிந்தனைகளையோ தொடருங்கள். வெற்றி நிச்சயம்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

பூமிகாரகன் செவ்வாய் சஞ் சாரம், யோககாரகன் சுக்கிரன் சஞ்சாரம் அனு கூலமாக உள்ளதால், உங்கள் அன்றாட பணி களில் வெற்றியைக் கொடுப்பார். மாதத்தின் மத்திய பகுதியில் கலைத்துறை, மற்றும் இசைக் கலைஞர்களுக்கு நல்லதொரு சூழ்நிலை உரு வாகி புதுப்பட ஒப்பந்தங்களும், பெரிய மனிதர் களின் நட்பும் கைகொடுக்கும்.

பொருளாதார நிலை மேம்படுவதும், பழைய கடன்கள் குறைவதும், மன நிம்மதி யைக் கொடுக்கும். நிதி சம்பந்த விஷயங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு பழைய தேக்க நிலை மாறி எதையும் சுலபமாக சாதித்து முடிக்கக் கூடிய நிலை உருவாகும்.

விரய ஸ்தானத்தைப் பார்க்கும் குரு பக வான் சுப விரயங்களை உண்டு செய்வார். சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும் பழைய நண்பர்களையோ, நீண்ட காலம் சந்திக் காத உறவினர்களையோ, சந்திக்கும் வாய்ப்பும் ஏற்படும்.

கடந்த காலத்தில் இழுபறியாக இருந்து மனதை அலைகழித்த விஷயத்தில் சுபமான முடிவு ஏற்படும். பழைய பாக்கிகள் வசூலாகும். பெண்களுக்கு எதிர்பாராத பதவி உயர்வு அல்லது சொத்து நகைகள் வாங்குதல் போன்ற விஷயங்களில் சந்தோஷம் ஏற்படும்.

நிதி நிறுவனங்களில் பணம் போட்டு அதை அடைய முடியாது போனவர்கள் அரசுச் சட்டத்தால் தற்போது நன்மை அடையலாம். புதிய திட்டங்கள் வகுக்குமுன் உங்களுக்கு வேண்டிய நபர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்து முடிவை எடுக்கவும்.

செவ்வாய்க் கிழமை அன்று துர்க்கையை பூஜிப்பதோ, துர்கா தேவியின் நாமத்தை ஜெபம் செய்து வருவதோ நன்மை தரும். இந்த மாதம் கொடுத்துள்ள மந்திரத்தை தினமும் சொல்லி வருவது நன்மை தரும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 –ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதம் முழுவதும் செவ் வாய் சாதக நிலையில் சஞ் சாரம் செய்கிறார். மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் இருக்கும் சிறு குழப்பங்கள் கூட மாத மத்தியில் தீரும். உடல் ஆரோக்கிய சம்பந்தமான தொல் லைகளுக்கு இம்மாதத்தில் மருத்துவ ரீதியில் விடைகள் கிடைக்கும்.

நீண்ட காலமாக இருந்து வந்த பூமி சம்பந் தப்பட்ட தொல்லைகளுக்கு நல்ல திருப்பம் ஏற் படும். சிலர், பழைய தங்க நகைகளை மாற்றும் புதிய நகை வாங்கும் வாய்ப்பை அடை வார்கள். புதன் தசை நடைபெறுபவர்கள், ஆன் மீகப் பயணம் மேற் கொள்ளும் வாய்ப்பை அடைவர். வைணவப் பெரியோர்களின் ஆசியும், பெறுவார்கள்.

நீண்ட காலமாக எண்ணி வந்த எண்ணம்

நிறைவேறும். வைணவத் திருக்கோயில்களுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பும் உண்டாகும். அடுத்தவர்கள் விஷயங்களில் அதிகம் தலையிடாமல் ஒதுங்கி நில்லுங்கள். நிதி பொறுப்பில் இருப்பவர்களுக்கு சற்று கவனமுடன் செயல்பட வேண்டிய நேரம்.

உங்களுக்கு நெருங்கிய நண்பர்களால் நிதி விஷயத்தில் தொல்லைகள் நேரலாம். மற்றபடி விநாயகப் பெருமான் அருளால் சங்கடங்கள் நீங்கும். உத்தியோகத்தில் உயர்வும், தடைபட்ட திருமணங்கள் நடைபெறுதலும் உண்டாகும்.

ஆஞ்சநேயர் ஸ்வாமியை சனிக்கிழமை தோறும் பூஜித்து வாருங்கள். ராம நாமத்தை தினமும் ஜெபித்து வருவது நன்மை தரும். வழக்கமாக சுந்தரக் காண்டப் பாராயணம் செய்பவர்கள் அதைத் தொடர்ந்து செய்து வரவும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

சத்ரு ஸம்ஹாரிணி ஸாக்ஷாத் ஸாக்ஷிணீ ஸர்வகர்மணாம் |

சக்த்யா காசிதத்யுக்ரா நமஸ்தஸ்யை நமோ நம: ||

மஹாவித்யே மஹாமாயே மஹாகாளி மஹாமதே |

மஹாஸுரவதோத்யுக்தே பத்ரகாளி நமோஸ்துதே ||

ப்ரம்ஹ விஷ்ணு மஹேசானாம் அன்யேஷாம் சதிவௌகஸாம் |

தேஜஸ் ஸம்பார ஸம்பூதே பத்ரகாளி நமோஸ்துதே ||

மங்கலங்களை அருளக் கூடிய பத்ரகாளி ஆனவள் சத்ருக்களை அழிப்பாள். அனைத்து கர்மாக்களுக்கும் அவளே சாட்சியாகவும் விளங்குகிறாள். அவளே உக்கிரமான சக்தியாகவும் விளங்குகிறாள். அவள் மகா வித்யை, மகா மாயை, மகாகாளியும் அவளே. கொடிய மகாசூரனை வதைத்தவள்.

பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேஸ்வரன் மற்றும் தேவர்களின் தேஜஸில் இருந்து தோன்றியவள். மேற்படி பத்ரகாளியின் நாமங்கள் சொல்லப்படும் இடத்தில் துஷ்ட சக்திகள் நில்லாது ஓடி ஒளியும். எடுத்த காரியங்களில் வெற்றியும், சத்ரு பயமும் நீங்கும்.

ஸ்தோத் திரத்தை தினமும் மூன்று முறை சொல்லி வர சகல காரியங்களும் ஜெயம் ஆகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



சேப்பங்கிழங்கை நன்கு கழுவி நறுக்காமல் முழுதாக சிறிது கூட தண்ணீர் விடாமல் இட்லி தட்டுகளில் அடுக்கி குக்கரில் வைத்து 3 விசில் விட்டு வேக வையுங்கள். ஃபேன் காற்றில் ஆறவைத்து (தண்ணீர் ஊற்றாதீர்கள்) உரித்து பின் கட் பண்ணி உப்பு, காரம் போட்டு குலுக்கி வறுத்து எடுங்கள். ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் சேம்பு ரோஸ்ட் ரெடி!

— பூரணி விஜயகுமார்



ஒற்றைத் தலைவலியின் போது நெற்றிப் பொட்டின் மீது ஐஸ்கட்டியை ஒரு மெல்லிய துணியில் வைத்து தேய்த்துக் கொண்டிருந்தால் ஐந்து நிமிடங்களில் தலைவலி பறந்தே போய்விடும். என் சொந்த அனுபவம்!

— தாரா

கொலு படிகளுக்கு வருடா வருடம் அப்பாவின் பின் பண்ணிய வேஷ்டியும், அம்மாவின் பட்டுப்புடைவையும் தானா... இந்த முறை பளபளக்கும் கிஃப்ட் பேப்பர் வாங்கி கட் செய்து ஒட்டிவிட படிகள் புதுப் பொலிவுடன் விளங்கும்.

— *லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்*



சரியும், தவறும்!

"எப்படி சமைத்தாலும் என் கணவர் ஏதாவது குறை சொல்லாமல் சாப்பிட மாட்டார்" என்று ஆதங்கப்பட்டுக் கொள்பவர்களுக்கு இந்தக் கட்டுரை. சாமான்களை அதிகமாகக் கொட்டி சமையலை வீணடிப்பவர்களும் உண்டு. சிக்கனமாக சாமான்களை உபயோகித்து மணக்க, மணக்க ருசியாகச் சமைக்கத் தெரிந்தவர்களும் உண்டு.

"நெய்யை உருக்கிச் சாப்பிடு, மோரைப் பெருக்கிச் சாப்பிடு" என்று சொல்வார்கள். அப்படி சிறு இரகசியங்கள்தான் சமையலை மணக்கச் செய்கிறது.

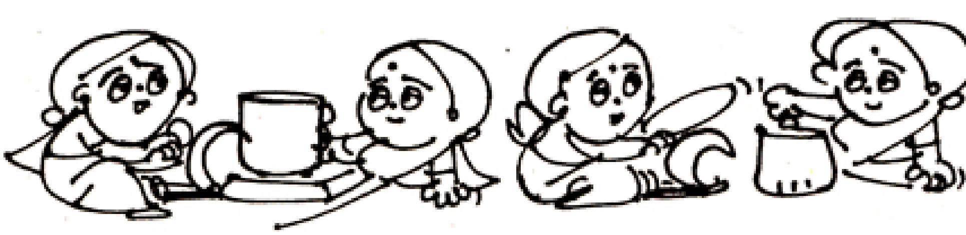
— சந்திரா கோவிந்தராஜன்

செய்யக் கூடாதது :

1. ரசம் அதிகமாகக் கொதிக்கக் கூடாது.
2. மோர்க்குழம்பு ஆறும் வரை மூடக் கூடாது.
3. தக்காளியையும், வெங்காயத்தையும் ஒன்றாக வதக்கக் கூடாது.
4. தேங்காய்ப்பால் சேர்த்தவுடன் கொழம்பு அதிகமாகக் கொதிக்கக் கூடாது.
5. காய்கறிகளை ரொம்பவும் பொடியாக நறுக்கக் கூடாது.
6. கீரைகளை மூடி போட்டு சமைக்கக் கூடாது.
7. பெருங்காயம் தாளிக்கும் பொழுது எண்ணெய் நன்றாகக் காயக் கூடாது.
8. கொத்தமல்லித் தழையை அடுப்பில் இருக்கும் பொழுது போடக் கூடாது.
9. சூடாக இருக்கும் பொழுது எலுமிச்சம் பழம் பிழியக் கூடாது.
10. காப்பிக்குப் பால் நன்றாகக் காயக் கூடாது.
11. குலாப் ஜாமூன் பொரித்தெடுக்க நெய்யோ, எண்ணெயோ நன்றாகக் காயக் கூடாது.
12. ஃப்ரிட்ஜில் வாழைப் பழமும், உ. கிழங்கையும் வைக்கக் கூடாது.

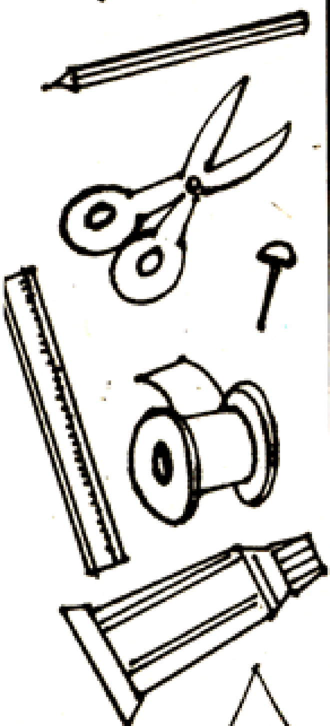
செய்ய வேண்டியது :

1. வற்றக் குழம்பு தாளித்த எண்ணெய் மேலே வரும் வரை கொதிக்க வேண்டும்.
2. மாவு பிசைந்தவுடனேயே பூரி போட வேண்டும்.
3. குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது சப்பாத்திக்கு மாவு ஊற வேண்டும்.
4. வாழைப் பூக்களை முதல் நாள் இரவே நறுக்கித் தண்ணீரில் போட வேண்டும்.
5. கடலை உருண்டைக்கு வெல்லப்பாகு முத்தின பாகாக இருக்க வேண்டும்.
6. போளிக்கு மாவு சுமார் ஆறு மணி நேரம் ஊற வேண்டும்.
7. ரவா தோசைக்குக் கலக்கும் பொழுது இரண்டு கரண்டி தோசை மாவு சேர்க்க வேண்டும்.
8. ஏலக்காய் தோல்களை டீ டப்பாவில் போட்டு வைக்க வேண்டும்.
9. ஜவ்வரிசி வற்றலுக்கு அரை உப்பு போட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும்.
10. பச்சைக் கற்பூரம் இருக்கும் டப்பாவில் நான்கு மிளகுகளைப் போட்டு வைக்க வேண்டும்.
11. புளிக்காய்ச்சலுக்குப் புளியைக் கெட்டியாகக் கரைக்க வேண்டும்.
12. குருமாவை இறக்கும் பொழுது கரம் மசாலாவைச் சேர்க்க வேண்டும்.





தெர்மோகோல் மண்டபம்



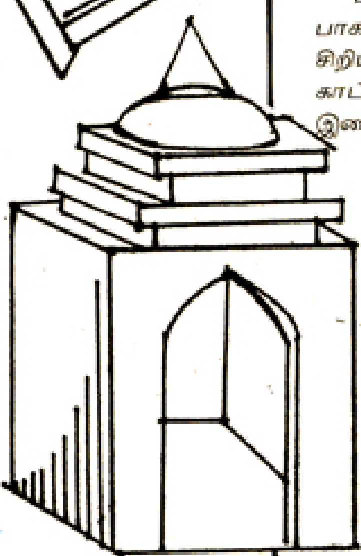
நவராத்திரி வருகிறதே! வழக்கம் போல் படிகட்டி பொம்மைகள் வைப்பது இருக்கவே இருக்கிறது. எளிதில் செய்யக் கூடியதும் ஆனால் அதே சமயம் பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும் தெர்மோகோல் மண்டபம் செய்து பார்க்கலாமா?

இதற்குத் தேவையான சாமான்கள்:

தெர்மோகோல், ஃபெவிகால், குண்டூசி, ஜிகினா பேப்பர், மணி, சம்கி.

தெர்மோகோலை தேவையான அளவிற்கு நான்கு துண்டுகள் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். இவற்றை கீழே, மேலே, இரண்டு பக்கங்களிலுமாக குண்டூசி, ஃபெவிகால் கொண்டு இணைக்கவும். முகப்பிற்கு ஷேப்பில் தெர்மோகோலை வெட்டி அதன் மீது ஆர்ச் போல ஜிகினா பேப்பரை ஒட்டவும். தங்கக் கலர் பேப்பராக இருந்தால் ரொம்பவுமே எடுப்பாக இருக்கும். பிறகு இதை மண்டபத்தின் முன்புறத்தில் வைத்து ஃபெவிகாலால் சேர்க்கவும். முன்புறத்தின் நடுவில் ஒரு சிறிய மணியைக் கட்டித் தொங்கவிடவும்.

பிறகு தெர்மோகோல் மண்டபத்தின் மேல் பாகத்தைவிட கொஞ்சம் சிறியதாக, பிறகு இன்னும் சிறியதாக, பிறகு இன்னும் சிறியதாக படத்தில் காட்டியுள்ளபடி வெட்டிக் கொள்ளவும். இணைப்பதற்கு சிறு சிறு சதுர துண்டுகளையும் வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக படத்தில் காட்டியுள்ளபடி பொருத்தவும். மண்டபத்தின் மேலே ஒரு தங்கக் கலர் ப்ளாஸ்டிக் மணியைப் பொருத்தி விட்டால் தங்கக் கலசம் மாதிரியே மின்னும்! நடுவில் எந்த பொம்மையை வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். மண்டபத்தின் மீது அவரவர் கற்பனைக்குத் தகுந்தாற்போல் சம்கியால் அழகு படுத்தலாம்.



இது போல் தெர்மோகோல் மண்டபம் நான் ஒருமுறை செய்தேன். ஒரே பாராட்டு மழைதான்!

— எம். விஜயலக்ஷ்மி



காத்திருத்தல்

நானும் காத்திருந்திருக்கிறேன்
நிறைய
பசி வரும் போது
உணவுக்காக,
தேவை ஏற்படும் போது
பணத்திற்காக,
தளரும் போது தலைவருடும்
நேசத்திற்காக,
வருகிறேன் என்று சொன்ன
நண்பனுக்காக,
அன்பை சுமந்து கொண்டு வரும்
கடிதத்திற்காக,
வானம் இருளும் போது விழப்போகும்
மழைத்துளிக்காக,
பறக்கும் வண்ணத்துப்பூச்சி பூவில் அமரும்
நொடிக்காக,
வேர்க்கும் போது முகம் துடைக்க வரும்
தென்றலுக்காக,
நடு இரவில் விழிப்பு வந்தும் வரப்போகும்
விடியலுக்காக,
என்னை பார்த்ததும் உன் இதழோரம் விரியும்
புன்னகைக்காக,
நான் குனிந்த பிறகு நீ பார்க்கும் உன் ஓரக்கண்
பார்வைக்காக,
உன் மௌனங்கள் உடைபடப்போகும்
நிமிஷங்களுக்காக,
காத்திருத்தலின் சுமை தெரியும்
எனக்கு-

உனக்கான காத்திருப்பில் மட்டும்
உயிருக்குள் ஊடுருவும் இசையாய்
ஒரு சுகம் நிறைகிறதே...
ஏனென்று காரணம் சொல்வாயா
அன்பே?

— எஸ். உமாதேவி



வீட்டுக்குள் தோட்டம்!

ஸ்கூலுக்குப் போகும் சிறுவனை நிறுத்தி சட்டென்று ஒரு பூ பெயர் சொல்லு என்றால், உடனே யோசிக்காமல் 'ரோஜா' என்பான். ரோஜா என்றால் யாருக்குத்தான் ஆசை இல்லை?

மலர்களின் ராஜா ரோஜா! மல்லிகையை என்னதான் நாம் நாள் தவறாமல் தலையில் சூடிக் கொண்டாலும், அதன் வாசனை மேல் அத்தனை பேருக்கும் ஒரு கிறக்கம் இருந்தாலும் ஏனோ அதற்கு அத்தனை முதன்மையான இடத்தை நாம் தருவதில்லை. ஆனால் பல் போன கிழவர்களிலிருந்து, துள்ளி விளையாடும் சிறுவர் வரை எல்லாருக்குமே ரோஜா மீது ஒரு மோகம் இருக்கிறது.



பெண்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லார் மனத்திலும் ஒரு தனி இடத்தைப் பிடித்திருக்கிறது ரோஜா. சுமார் முப்பது மில்லியன் வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே ரோஜா இருந்து வந்திருக்கிறது தெரியுமா? மொகலாய மன்னர்களின் 'குலாபித்' தோட்டங்கள் சரித்திரப் புகழ் பெற்றவை. அந்தக் காலப் பெண்கள் தங்கள் ஆடைகளில் அணிகலன்களில், கலைப் பொருட்களில் 'ரோஜா' டிஸைனைப் பெருமையாக அணிந்து வந்திருக்கின்றனர்.

இப்படி எல்லார் மனத்தையும் கொள்ளை கொண்ட ரோஜாவை வீட்டில் வளர்ப்பது மட்டும் பெரிய புளியங் கொம்பாக இருக்கிறதல்லவா? நாம் எவ்வளவோ செடிகளை 'அசால்ட்டாக' வளர்க்கிறோம். ரோஜாவும் அப்படி

- தோட்டக்கலை நிபுணர்
செல்வி தண்மதி திருவேங்கடம்

ஒரு செடிதானே? ஏன் இது மட்டும் எப்பொழுதும் இப்படி பிரச்னை கொடுக்கிறது? ரோஜாவை வளர்ப்பது என்ன அவ்வளவு கடினமான காரியமா?

ரோஜாவைப் பொறுத்தவரை நம்மில் பலருக்கு இப்படியான ஒரு சொந்த அனுபவம் நிச்சயம் இருக்கும். கணவர், குழந்தைகளுடன் பீச், பார்க் என்று செல்வீர்கள். அப்போது சாலை யோரத்தில் பூச்செடிகளை வைத்துக் கொண்டு விற்றுக் கொண்டு இருப்பான் ஒருவன். கணவரிடத்தில் நைஸாக, "என்னங்க, செடி வாங்கலாம் வாங்க. ரோஜாச் செடி!..." நீங்கள். "அதெல்லாம் நம்ம வீட்டில வளராதும்மா" - இது அவர்.

"எல்லாம் வளருங்க. பூத்துச்சின்னா டெய்லி ஆபீஸுக்கு வச்சிக்கிட்டு போகலாம்ங்க, ப்ளீஸ் வாங்கலாங்க" என்று நச்சரித்து,

"சரி, சரி வாங்கிக்கோ!"

என்றவுடன் குதூகலத்துடன் குழந்தைகளோடு சேர்ந்து கலர் செலக்ட் செய்து, செடி செலக்ட் செய்து, நிஜமான செடி தானா என்று சந்தேகித்து, செக் பண்ணி ("ஒரே ஒரு சின்னத் தண்டுல இவ்வளவு பெரிய பூவா, ஏம்பா, நிஜமான பூதானா இல்லை என்னவாவது ஒட்டு வேலை செஞ்சுத் தர்றியா?") வேருடன் இருக்கிறதா என்று பலமுறைக் கேட்டு, விலை கொடுத்து வாங்கி (பேரம் பேசி) அதை உடைக்காமல் பத்திரமாக வீட்டுக்குக் கொண்டு வருவதற்குள் பஸ்ஸில் படாத பாடுபட்டு (சில சமயம் ஆட்டோவிற்கு தண்டம் அழுது) வீட்டுக்கு வந்ததும் முதல் வேலையாக தண்ணீர் விட்டு, அதன் பின்னர் ஒரு வாரம் தினமும் காலையில் அதன் முகத்தில் விழித்து, புதிதாக ஏதாவது இலை விட்டிருக்கிறதா என்று ஆர்வத்தோடு பார்த்து...

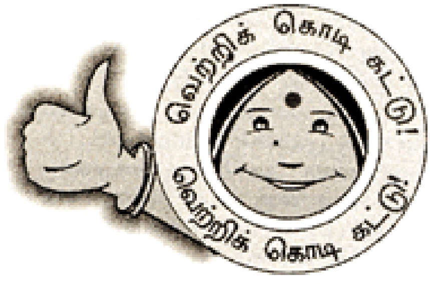
ஹூம்! நாம் எவ்வளவோ ஆர்வமாகப் பார்த்துக் கொண்டாலும் அது என்னவோ மந்திரத்துக்குக் கட்டுப்பட்டாற் போல நாளுக்கு நாள் நலிவடைந்து, வாடி, வறண்டு... ஒரு வாரத்தில் பார்த்தால் பட்டுப் போய் தொட்டி மட்டும்தான் மிஞ்சும்! இத்துடன் கதை முடிந்ததா? இல்லை அடுத்தமுறை தெருவில் செடி விற்பவனைப் பார்த்தால் மறுபடியும் இதே பல்லவி! ப்ளீஸ் இந்த முறை "என்னங்க இந்த உரத்தைப் போட்டால் செடி நல்லா வளருமாங்க" என்று அதற்கும் தண்டம் அழுது... இது ஒரு தொடர்கதை.

எந்த ஒரு பொருளுக்காவது நாம் இப்படி யோசிக்காமல் 30, 40 ரூபாயைத் தூக்கிக் கொடுக்கிறோமா? அல்லது தெரிந்தே அதே தப்பை மறுபடியும் செய்கிறோமா? நினைத்துப் பார்த்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா! அதுதான் ரோஜா!

சரி, இதற்கு என்னதான் வழி என்கிறீர்களா? ரோஜாச் செடிப் பூக்களாகச் சொரிய என்னிடமும் எந்த மாய மந்திரமும் இல்லை. நான் வழக்கம் போல 'தண்ணீர் ஊற்றுங்கள், உரம் வையுங்கள், மருந்தடியுங்கள்' எனப் போகிறேன்.

"ப்...பூ இவ்வளவுதானா..." என்கிறீர்களா?

யோசித்துப் பாருங்கள், சமைக்கத் தெரியாதவர்கள், முதன்முறையாக சமைக்க ஆரம்பித்தவர்கள் "சமைத்துப் பார்" புத்தகத்தை



துணிவு என்பது நான்கு பேருடன் சண்டை போடுவது அல்ல. வரும் தடங்கல்களை எதிர்கொள்ள மனத்தைப் பக்குவப் படுத்திக் கொள்வதும் அவைகளை வெற்றி கொள்ள தன்னை ஆயத்தம் செய்து கொண்டு கலங்காமல் செயலை முடிப்பதுவே ஆகும்.

– சிவானந்தர்

— தேனி முருகேசன்



சமையலறையில் எப்போதும் ஷெல்பில் தேன் பாட்டிலும், சமையல் சோடாவும் வைத்திருப்பேன். அவசரத்தில் சூடான குக்கரில் கைபட்டு தீக்காயம், கொதிக்கும் திரவ உணவு பட்டு கொப்புளம் ஏற்படும். அப்போது தேன் தடவ சீக்கிரம் ஆறிவிடும். (அ) சிட்டிகை சமையல் சோடாவை தடவ சற்று எரிந்தாலும் கொப்புளம் தோன்றாது. சமையல் சோடா பக்கத்தில் தேன் இருக்க எறும்பு அண்டாது. டூ இன் ஒன்.

– திருமதி. பரணி

வாங்கியவுடன் சமைக்க வந்து விடுகிறதா? அல்லது படித்துப் புரிந்து கொண்டவுடன் வந்து விடுகிறதா? இல்லையே!

படித்துப் புரிந்துகொண்டு தப்பும் தவறுமாகச் செய்து பார்த்தால், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திருத்திக் கொண்டுதானே நன்றாக சமைக்க ஆரம்பிக்கிறோம். சில சமயம் பல்வேறு காம்பினேஷன்களில் பழகிப் பார்த்து நன்றாகத் தேறி, பின்னர் எழுதியவருக்கே சில டிப்ஸ்களை தரும் வகையில் முன்னேறுவதில்லையா? ''சித்திரமும் கைப்பழக்கம்'' என்பார்கள். அப்படித் தான் இதுவும்.

''நீங்களே பாருங்கள், முதல் தடவை அனுபவப்பட்டதை விட இப்போது நீங்கள் மேலும் முன்னேறி, உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தில் எந்த மூலையில் ரோஜாத் தொட்டியை வைத்தால் செடி அதிக நாட்களுக்கு உயிர் பிழைத்து இருக்கிறது, எவ்வளவு தண்ணீர் ஊற்றினால் இலைகளுடன் தழைத்து நிற்கிறது, எவ்வளவு மருந்து அதிகமாக வைத்தால் செடி பட்டுப் போகிறது என்று கூறுவீர்கள்.

அப்படித்தான் அனுபவத்தால் தேர்ந்த தோட்டக் கலைஞராகி விடுவீர்கள். அனுபவம் பெற தைரியமாக experiment பண்ணுங்கள்!

சில டிப்ஸ்

1. ரோஜாவிற்குத் தண்ணீர் விடும்போது, தண்ணீர் ரொம்பத் தேங்கி நிற்குமாறு விட வேண்டாம்.

2. செடியைச் சுற்றி அவ்வப்போது காய்ந்த இலைச் சருகுகள், தழைகளைப் போட்டு வாருங்கள். மண்ணின் வளம் அதிகரிக்கும்.

3. இலைகளில் தூசி படிந்திருந்தால், அதைக் கழுவி விட்டாற் போல தண்ணீர் விடுங்கள்.

4. ஒரு கூடை தொழு உரம் இருந்தால் போதும். அவ்வப்போது ஒரு கைப்பிடி வைத்து வாருங்கள். ஒரு வருடம் வரைக்கும் ஆண்டு வரும்.

5. செடியில் பாஸ்பரஸ் சத்து (மணிச் சத்து) குறைவாக இருந்தால் இலைகளில் சிவப்பு அல்லது purple கலர் தோன்றலாம். பூக்களின் சைஸும் சின்னதாக இருக்கும். Bone meal வாங்கி ஒரு ஸ்பூன் அளவு போட்டு வாருங்கள். இது மண்ணில் மெது வாகக் கரைந்து செடிக்குத் தேவையான சத்தைக் கொடுக்கும்.

6. வேப்பம் புண்ணாக்கு, மணிலா புண்ணாக்கு, இயற்கை உரங்களை அவ்வப்போது போட்டு வரலாம்.

7. செடிகள் நன்றாக புசுபுசுவென்று வளர்ந்து பூக்களே இல்லாமல் இருக்கலாம். அப்போது திசைக்கு ஒன்றாக நான்கு நல்ல கிளைகளை தேர்வு செய்து கொண்டு மிச்சம் உள்ளவற்றை கத்தரித்து விடுங்கள்.

இப்படி பெரிய செடியை வெட்டி விட்டுச் சின்னதாக்கி விட்டால் (எரு இட்டு நீர் பாய்ச்சுங்கள்!) புதிதாக கிளைகள் தோன்றி அதில் மொட்டுகள் தோன்றும். ரோஜாவில் முதிர்ந்த பழைய கிளைகளில் மொட்டுக்கள் தோன்றுவதில்லை. அதனால் அவ்வப்போது வெட்டிவிட்டு புதிய கிளைகளை வளருங்கள்.

மறக்காமல் உங்கள் சந்தேகங்களை ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதிப் போடுங்கள். அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்...

பெற்றோர்களின்

ஆகஸ்ட் இதழில் பிரசுரமாகியுள்ள எல். ஆனந்தி என்பவரின் 'பெற்றோர்களுக்கு.... வேண்டுகோள்' கட்டுரை வேடிக்கையாகவும் விநோதமாகவும் உள்ளது.

அன்புடையீர், நான் பள்ளியில் படிக்கும் மாணவனாக இருந்தபோது ஆசிரியர்கள், ஆசிரியர்களே அல்ல, தெய்வங்களாக நின்றனர். இன்று ஆசிரியர், மாணவன் யாரென புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. மாணவன் பெயரையே நினைவில் கொள்ளாத ஆசிரியர்கள் இன்று. மூன்று தலை முறைகளை ஞாபகத்தில் கொண்டவர்கள் அன்று.

பெற்றோர்களின் உதவியின்றியே சிறந்த மாணவர்களாக ஆக்க முடியும். "இன்சின்சியாரிட்டி" யாரிடம் மாணவனிடமா, ஆசிரியரிடமா. சற்று சிந்தித்தால் புரியும். ப்ரீகேஜி முதல் ஹோம்ஒர்க் தேவைதானா?

நான் ஒன்றுக்கு 3.30 மணி நேரமே வேலை செய்யும் ஆசிரியர், பள்ளியிலேயே மாணவன் எவ்வளவு தூரம் புரிந்து கொண்டான் என்பதை கணித்து புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் செய்ய முடியாதா?

ஆசிரியர்களிடையே ஏற்றத் தாழ்வுகள், வேண்டுதல் வேண்டாமை - இதற்கு மாணவர்களை பயன்படுத்திக் கொள்ளல், யூனியன் - அஸோசியேஷன் - தேவை தானா - தேவை என்றால் இதை, நல்ல முறையில் பயன்படுத்துகிறீர்களா இல்லையே.



அந்தக் கால ஆசிரியர்கள் மாணவர்களின் நடை, உடை யாவற்றிலும் கவனம் செலுத்தினார்கள். இல்லை என்று கூற முடியாது. எந்த ஆசிரியர்களானாலும் அவருக்கு மரியாதை உண்டு. அவர் பெயரை அவர் காதுபட கூற மாட்டோம். உட்கார்ந்து கொண்டு பேச மாட்டோம். இப்பொழுது நடத்தை யாரால் கெட்டுவிட்டது?

விளையாடச் செல்லுதல், டீவி. பார்த்தல் என்பது ஒரு குறையா? அதையும் நாம் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். நாம் பள்ளியில் படிக்கும் பொழுது எந்தப் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களை வந்து பார்த்துப் பேசிச் சென்றதில்லை. அனைத்து மாணவர்களையும் ஒன்றாகவே பாவித்து ஏற்றத் தாழ்வு பார்க்காமல் வழி நடத்திச் சென்றார் ஆசிரியர்.

"எல்லாப் பள்ளிகளிலும் பெற்றோர்கள் வந்து ஆசிரியர்களை சந்திக்க நேரம் ஒதுக்கியுள்ளது" எதற்கு - டியூஷன் வைத்துக் கொள்வதற்கு. டியூஷன் வைத்துக் கொள்ளா விட்டால் அந்த மாணவன் கவனிக்கப்பட மாட்டான். இந்த வியாதி ப்ரீகேஜி முதல் காணப்படுகின்றது. "My parents are running after money" எவ்வளவு உண்மை பார்த்தீர்களா. தேவை - பணம். எல்லோருக்கும் சொந்த வீடா உள்ளது. 1954ல் 36 ரூபாய் சம்பளத்தில் 2 ரூ வாடகை கொடுத்தேன். இன்று வாடகை ரூ. 2000/- இதைத் தவிர அட்வான்ஸ் ரூ. 20,000/-. இது போலவே மற்றவையும், பணத்தின் தேவை புரிந்ததா. இதை உணர்ந்து



ஆசிரியர் மாணவிக்கு ஆறுதல் கூறியிருக்க வேண்டும்.

பெற்றோரிடப் அன்பைக் காண முடியாத மாணவ மாணவியருக்கு பெற்றோராகவும், ஆசிரியராகவும் இருந்து நல்ல முறையில் வழிநடத்தி எதிர்கால நல்லதோர் பிரஜையாக மாற்ற வேண்டியது ஆசிரியர் கடமை அல்லவா?

– எஸ். சீனிவாசன்,
ஒய்வு பெற்ற ஆசிரியன்.

தமுறகல்

இது ஆசிரியர்களுக்கு...

எந்த நாணயத்திற்கும் இரண்டு பக்கங்கள் உண்டு. ஆசிரியையாக தனது பிரச்னைகளை அவர் எழுதியிருந்தார். இரண்டு குழந்தைகளின் தாய் என்ற முறையில் குழந்தைகளின் பிரச்னையை நான் இங்கு கூற விரும்புகிறேன்.

குழந்தைகளின் 'இன்சின்சியாரிட்டி' பற்றிக் கூறியிருந்தார். ஒரு சில மாணவர்கள் வேண்டுமானால் அவர் கூறியது போல் இருக்கலாம். பெற்றோருக்கு அடங்காத பல பிள்ளைகள் கூட ஆசிரியரிடம் உள்ள பயத்தின் காரணமாகவாவது அவர்கள் கொடுக்கும் ஹோம்வொர்க்கைத் தவறாமல் முடிக்கிறார்கள்.

ஹோம்வொர்க் என்றால் எப்படிப்பட்ட ஹோம்வொர்க்? ஸ்கூல் முடிந்து வந்தது முதல் இரவு பத்து மணி வரை. வேறு எந்தப் பொழுது போக்கும் இல்லாமல், வேறு எந்த விளையாட்டும் இல்லாமல். ஒரு டீச்சர் கொடுக்கும் ஹோம்வொர்க் volume பற்றி அடுத்த டீச்சருக்குத் தெரியாது. தெரிந்தாலும் கவலையில்லை. எல்லோருக்கும் எல்லா ஹோம்ஒர்க்கும் அன்றே முடிக்கப்பட வேண்டும். முடிக்கவில்லையென்றால் தண்டனைகள்.

வெளி உலகத்தைப் பற்றி, பழகும் முறைகள் பற்றி, பல்வேறு வித ஆர்வங்கள் பற்றி எல்லாம் உங்கள் பத்திரிகையில் எழுதிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் இவையெல்லாம் கற்றுத் தெளிய இந்த மாணவர்களுக்கு நேரம் எங்கே இருக்கிறது? நாள் முழுவதும் ஹோம் ஒர்க் கடலில் மூழ்கும் மாணவர்கள், டைவர்ஷனுக்காக டீ.வி. பெட்டி முன் அமர்ந்து பார்த்துக் கொண்டே எழுதுகிறார்கள். இதில் மாணவர்களை எப்படி குற்றம் சொல்ல முடியும்?

இப்படி எழுதப்பட்ட பாடம் எப்படி மனத்தில் பதியும்? இந்த ஹோம் ஒர்க் பூதம் பெரிய வகுப்பு மாணவர்களை மட்டும் அல்ல. எல்.கே.ஜி. வகுப்பு மாணவர்களைக் கூடப் பிடித்தாட்டுகிறது.

அடுத்தது ஆசிரியர்களின் பார்ஷியாலிட்டி. என்னதான் இல்லை என அவர்கள் மறுத்தாலும், முதல் ரேங்க் வாங்கும் மாணவர்கள் மேல் ஆசிரியர்களுக்கு அதிக ஈடுபாடு உண்டு. ஆனால் 2, 3, 4 என்று ரேங்க் வாங்கும் மாணவர்கள் அறிவில் குறைந்தவர்கள் என்று பொருளா? ஆசிரியர்கள் அவர்களுக்கு உரிய கவனத்தைத் தருவதில்லை.

சாதாரண யு.கே.ஜி கிளாஸில் கூட இரண்டு குழந்தைகள் ஒரே மார்க் (5/5) வாங்கும் போது ஒரு குழந்தைக்கு v.good உடன் ஒரு ஸ்டார். இன்னொரு குழந்தைக்கு வெறும் good. நமக்கு 'குட்' 'வெரிகுட்' எல்லாம் ஒன்றே. ஆனால் யு.கே.ஜி. படிக்கும் ஒரு குழந்

தையின் மனநிலையை எண்ணிப் பாருங்கள்.

எனக்குத் தெரிந்து அதிக சாதனைகள் புரிந்திருப்பவர்கள் படிப்பில் சாதாரண மானவர்கள், படிக்காதவர்கள்தான். (இதை நாம் குழந்தைகளிடம் சொல்ல முடியாது என்பது உண்மையே.) ஒவ்வொரு மாண வனுக்கும் ஏதோ ஒரு ஆர்வம் உண்டு.

ஏதோ ஒரு மறைமுக டேலன்ட் இருக்கும். அதை வெளிக் கொணருவதில் பெற் றோருக்கு அடுத்த இடம் ஆசிரியர்கட்கே. ஆனால் அவர்கள் பாடத்தில் முதல் மார்க் வாங்குவது மட்டும்தான் பாராட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று. மற்றவை பற்றிக் கவலை யில்லை என நினைக்கின்றனர். நாங்கள் எங்கள் ஆசிரியர்களிடம் கண்ட 'இன் வால்வ்மென்ட்' இப்போது இல்லாத ஒன்று. இதற்கு ஒரு உதாரணம் கூறுகிறேன்.

எனது மகள் ஒரு பள்ளிகளுக்கு இடை யேயான பாட்டுப் போட்டியில் கலந்து கொண்டாள். ஸ்கூல் நேரத்தில் வேறு ஒரு ஸ்கூலில் நடந்த போட்டிக்குச் சென்று விட்டாள். திரும்பி வந்து தான் இல்லாத போது நடந்த கணித வகுப்பில் தனக்கு ஏற் பட்ட சந்தேகத்தை டீச்சரிடம் கேட் டுள்ளாள். அதற்கு டீச்சர் அளித்த பதில்,

"என்னால் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக் கொடுக்க முடியாது".

இந்த நேரத்தில் நன்றியோடு நான் எனது ஆசிரியர்களை எண்ணிப் பார்க்கிறேன். படிப்பு ஒன்றே உலகம் என எண்ணாமல் எங்களைப் பல்வேறு போட்டிகளில் பங் கெடுக்கத் தூண்டி, எங்களுக்குக் கட்டு ரையோ, பேச்சுப் போட்டியோ எதுவானா லும் தயாரிப்பதில் உதவி செய்து, கிளாஸில் பேசிக் காட்டச் சொல்லி என தன் சொந்தக் குழந்தை போட்டியில் பங்கேற்பது போல உற்சாகம் கட்டுவர்.

ஒரு முறை ஆல் இந்தியா ரேடியோவில் எனது ஒரு நிகழ்ச்சிப் பதிவுக்கு என்னோடு வந்தது எனது ஆசிரியரே; பெற்றோர்களல்ல. இதைத் தவிர ரோட்டரி சங்கம், இன்ன பிற சங்கங்கள் நடத்தும் போட்டிகளில் பங்கேற் கும் போது பார்வையாளராக வந்து உற் சாகப் படுத்தியது என அவர்களது பங்களிப்பை கூறிக் கொண்டே போகலாம்.

ஆனால் 'முதல் பரிசு வாங்கு' என உத் தரவு இடுவதுடன் இன்றைய ஆசிரியர்கள் பங்கு முடிந்து விடுகிறது. போட்டிகளுக்குத் தயார் செய்வதோ, கூட அழைத்துச் செல் வதோ எல்லாமே பெற்றோர் பாடு.

நட்புறவோடு பழகும் ஒரு ஆசிரியைதான் ஒரு குழந்தையை நன்கு உருவாக்க முடியும். வளர்ந்த 8, 9 ஆம் வகுப்பு பெண் மாணவி யர்க்கு எவ்வளவோ உடல் ரீதியான பிரச் னைகள் இருக்கலாம். ஆசிரியைகளும் அந்தப் பருவத்தைத் தாண்டி வந்தவர்தானே. ஏன் அந்தப் பிரச்னைகளை ஆசிரியைகள் உணர மறுக்கிறார்கள்?

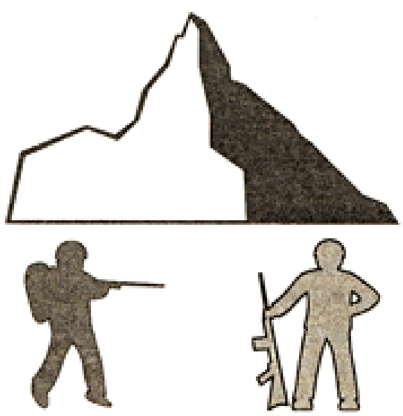
அம்மை போன்ற நோயில் விழும் வேளையிலும் பள்ளியில் வந்து பரீட்சை எழுத வேண்டும். இன்ன பிற கெடுபிடிகளும் உண்டு. நான் குறிப்பிட்ட ஆசிரியை தனது பிரச்னையை எழுதி விட்டார். என்னைப் போல தாய்மார்கள் நம்முடைய குழந்தை களின் பிரச்னைகளை எழுதினால் எங்கே ஆசிரியர்கள் அவர்கள் மேல் பழி வாங்கும் உணர்வை வளர்த்துக் கொள்வார்களோ என்று பயந்தே எழுதாமல் இருக்கிறோம். எங்களுடைய இந்த கோரிக்கைகள் ஒரு சில ஆசிரியர்களின் செவிகளையாவது சென் றடையும் என்ற நம்பிக்கையுடன்,

– ஒரு தாய்

கொலுவில் மலை அமைக்கும்போது பெரியதும், சிறியதுமாய் இரண்டு மூன்று மலைகள் அடுத்தடுத்து மண்ணால் அமைத்தபின்பு, வெள்ளைப் பஞ்சை எடுத்து, மலைகளின் மீது அங்கங்கே கொத்துக் கொத் தாய் அப்பி வைத்துவிட்டு, மலையின் கீழ் அட்டையை மடித்து கூடாரம் போல் வைத்து துப்பாக்கி ஏந்திய ராணுவ வீரர்கள் பொம்மைகளை அங்கங்கே நிறுத்தி வையுங்கள்.

நம் நாட்டுக்காக போராடிய ராணுவ வீரர்களும் பனிபடர்ந்த மலைகளும், கார்கிலின் சூழ்நிலையை நம் கண்முன்னே கொண்டு வந்து நம்மை நெகிழ வைக்கும்.

– உமா



பரு இல்லா பளிச் முகத்திற்கு...



• ராஜம்

இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு வீட்டிலேயே அழகுக் கலை வளர்க்கும் ராஜம் கூறுகிறார் –

முக அழகுதான் ஒரு பெண்ணுக்கு முழு அழகு. ஒரு பெண்ணுக்கு எல்லா அங்கங்களும் மிக நேர்த்தியாக இருந்து, முகப்பரு கொண்ட கன்னங்கள் மட்டும் இருந்து விட்டால், அவளுடைய அழகையே குலைத்து விடும்.

பளிங்கு போல பளபளக்கும், பட்டு ரோஜா கன்னங்களுடன் உலா வர எந்தப் பெண்ணுக்குத்தான் ஆசை இருக்காது? ஆனால் பருவ வயதில் ஏற்படும் முகப்பருவும், அது விட்டுச் செல்லும் தழும்புகளும் டீன்-ஏஜ் பெண்களுக்கு மிகப் பெரிய தொல்லையாகப் போகிறது.

மாதவிடாய் சமயங்களில், சில பெண்களுக்கு கன்னத்திலும், நெற்றியிலும் ஒன்றிரண்டு முகப்பரு தோன்றுவது சகஜம். அது தானாக மறைந்து விடும். ஆனால் அப்படியில்லாமல் ஒரு சில பெண்களுக்கு நீடித்த பருக்கள் இருக்கும். அவை உடைந்து, கட்டிகளாகி, குழிகள் ஏற்பட்டு, தழும்பு நிலைத்து விடும். சில சமயம் புண் ஏற்பட்டு, சீழ்க்கட்டிக் கொண்டு துர்நாற்றம் கூட வீசச் செய்யும். இவைகளுக்கு உடனடியாக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அலட்சியப்படுத்தினால் முக அழகுக்கு பங்கம் ஏற்பட்டு விடும்.

பருக்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன?

நாம் பருவ வயதை அடையும் போது, உடலில் பாலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பால்வினை ஹார்மோன்கள் அதிகமாக சுரப்பதால் உடலில் உள்ள உறுப்புகள் தூண்டப்படும். அப்போது, முகத்தில் உள்ள எண்ணெய் சுரப்பிகள் தூண்டப்பட்டு, 'சீபம்' எனப்படும் பசையை சுரக்க ஆரம்பிக்கும். உடனே எண்ணெய் சுரப்பிகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, சீபம் சுரப்பிகளில் நாளங்கள் அடைப்படும். இதன் காரணமாக முகப்பருக்கள் கிளம்புகின்றன.

இது டீன்-ஏஜ்-ல் பருக்கள் உண்டாவதற்கான முக்கிய காரணம். ஆனால் சிலருக்கு நாற்பது வயது வரை கூட பருக்கள் முளைக்கின்றன. இதற்கு நிறைய காரணங்கள் உள்ளன.

பொடுகு இருந்தால் முகப்பரு வரும். தலையில் 'சீபம்' அதிகமாகி, வறண்டு, பொடுகு ஏற்பட்டு, தொட்டாலே செதில் செதிலாக உதிரும். அந்த செதில்





சென்ற வருடம் நவராத்திரியின் போது 'ட்ரை கலர்' இனிப்பு பூந்தி (தனித் தனியாக மூன்று கலரில் செய்து ஒன்றாக பாகில் போட வேண்டும்) செய்தேன். அழகழகான 'டிஸைன்' பூப்போட்ட பிளாஸ்டிக் கிண்ணங்கள் வாங்கி, கொலுவிற்கு வந்திருந்த குழந்தைகள் எல்லோருக்கும் அந்த அழகான கிண்ணங்களில் கலர் கலரான பூந்தியை போட்டுக் கொடுத்ததும் அவர்கள் அடைந்த மகிழ்ச்சி! அப்பப்பா... அதற்கு ஈடே கிடையாது.

– விஜயராஜன்

முகத்தில் உதிரும் போது, தொற்று ஏற்பட்டு, பரு உண்டாகும். அதனால் தலையை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் மண்டை காய அலையக் கூடாது. அழுக்கு, பொடுகு சேராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் பருக்கள் அதிகமாகும். தினமும் எட்டுத் தம்ளருக்குக் குறையாமல் சுத்தமான நீர் பருகி வந்தால் மலச்சிக்கல் வராது. பப்பாளி, வாழை, கீரை, தக்காளி, நார்ச்சத்துள்ள காய்கறி போன்றவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வதால், மலச்சிக்கல் இருக்காது.

முகப்பருவைத் தடவிக் கொடுப்பது, கிள்ளி விடுவது இதெல்லாம் கூடாது. இதனால் நோய் கிருமிகளின் அழற்சி ஏற்பட்டு பெருங்கட்டியாகி, முகமே கொத்திவிட்டது போல ஆகிவிடும். அதனால் அடிக்கடி வெதுவெதுப்பான நீரில் முகம் அலம்புங்கள்.

மேலே சொல்லப்பட்டவை அனைத்தும் அநேக அழகுக் கலைஞர்கள் சொல்லி தீர்த்த அடிப்படை விஷயங்கள்தான். இனி வருவது தான் உங்களுக்கு என்னுடைய தனிச் செய்தி –

முகத்தில் உள்ள அதிகப்படியான எண்ணெயை உறிந்து எடுத்து விட்டால் முகப்பரு பரவாது. அதற்கு வெட்டி வேரைத் துணைக்கு அழைக்கலாம். வெட்டிவேரை, முகப்பரு நீக்கும் வெட்டிவேர் என்று கூட சொல்வேன். அத்தனை மருத்துவ குணம் கொண்டது. வெட்டிவேரைக் காய வைத்து, பொடியாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். வெளிப்புற சிதோஷணத்திற்கு ஏற்ப சிகிச்சை செய்து கொள்ளுங்கள்.

கோடைக்காலம் என்றாலோ, வெப்பம் மிகுந்த ஊர் என்றாலோ, ஐஸ்-க்யூப் ட்ரீட்மெண்ட் பலனளிக்கும். ஒரு லிட்டர் சுத்தமான நீரில், 2 டீஸ்பூன் வெட்டிவேர் பொடியைக் கலந்து கலக்கி, ஐஸ்-ட்ரேயில் நிரப்பி, ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுங்கள். ஐஸ் கட்டிகளாக உறைந்ததும், மெல்லிய துணியில் சுற்றி, முகப்பரு உள்ள இடங்களில் மிருதுவாக ஒத்தடம் கொடுக்கவும். தொடர்ந்து செய்தால் முகப்பரு குறைந்து விடும். சருமமும் இளமைப் பொலிவுடன் இருக்கும்.

நீங்கள் குளிர் பிரதேசத்தில் வசித்தாலோ, குளிர்காலமாக இருந்தாலோ, வெட்டிவேர் ஸ்டீம் சிகிச்சை அற்புதப் பலன் தரும்.

சுத்தமான நீரைக் கொதிக்க வைத்து, அதில் 2 டீஸ்பூன் வெட்டிவேர் தூளைத் தூவி, ஆவி பிடிக்கவும். இதனால் முகப்பரு மறைவதுடன், சருமமும் புதுப் பொலிவுடன் மிளிரும்.

சீழ் பிடித்த முகப்பருவாக இருந்தால், ஸ்டீம் எடுக்கக் கூடாது. வேப்பிலை, துளசி, கடுக்காய் தூள், படிகாரம், சந்தனம் போன்றவைகளை சமமாகக் கலந்து, முகத்தில் பூசிவர, முகப்பரு குணமாவதோடு, சருமத்தின் வனப்பும் கூடும்.

ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் சிறிது வெட்டிவேர், வேப்பிலைக் கொழுந்து, கடுக்காய் துண்டு, இரண்டு புதினா இலை இவைகளை தண்ணீர் விட்டு நனைத்து, மறுநாள் காலை நைஸாக அரைத்துப் பூசிவர முகப்பருவால் ஏற்பட்ட தழும்பு மறையும். கரும்புள்ளிகள் காணாமல் போகும்.

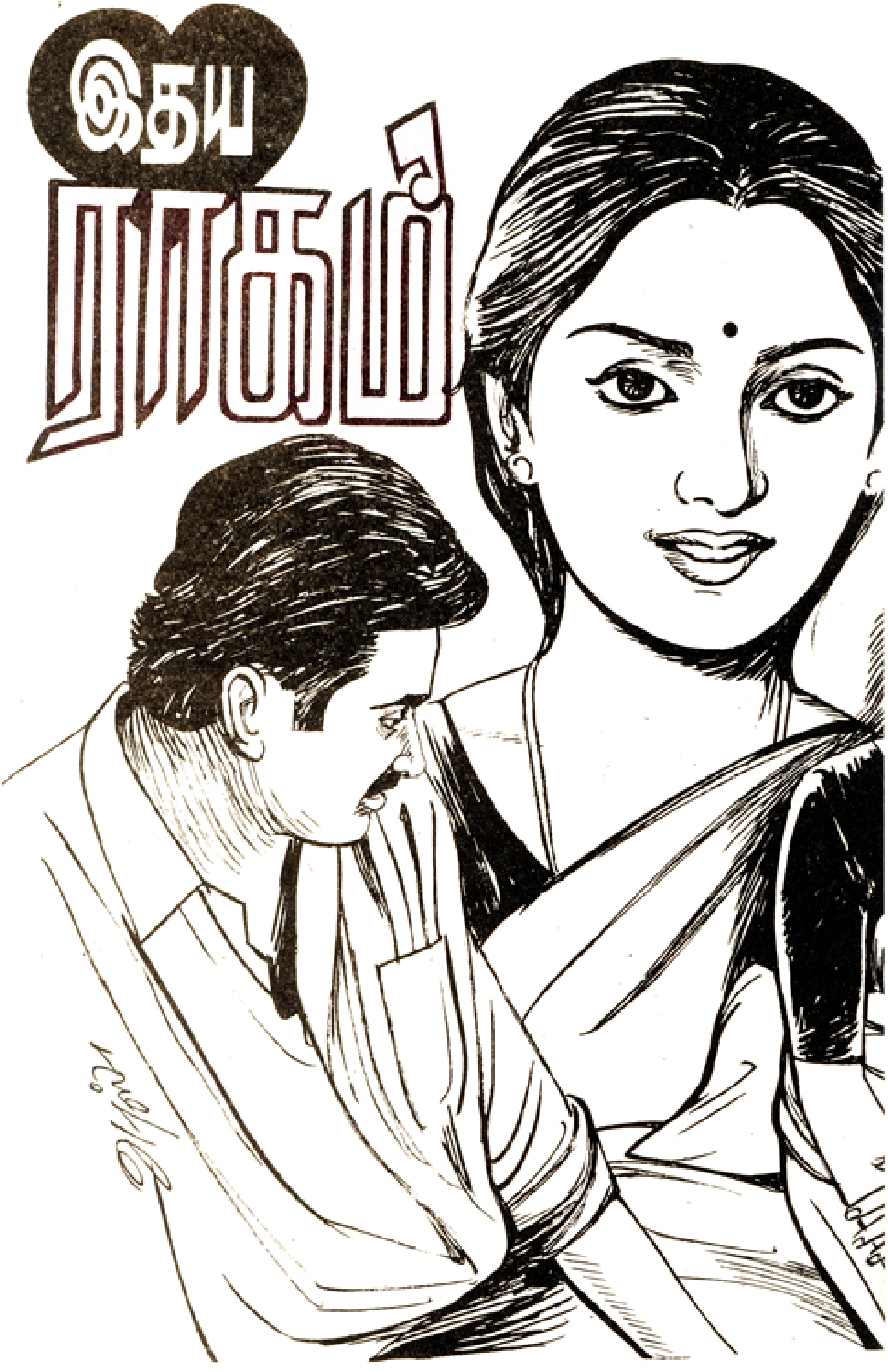
— ராஜம்

முகப்பருவிற்கான பேக்

செய்முறை :

வேப்பிலை பவுடர் – 10 கிராம்
நெல்லிக்காய் பவுடர் – 10 கிராம்
சம்பங்கி விதை பவுடர் – 5 கிராம்
கடுக்காய் பவுடர் – 5 கிராம்
சந்தனப் பவுடர் – 5 கிராம்
படிகாரம் பவுடர் – 10 கிராம்
வெட்டிவேர் பவுடர் – 15 கிராம்
துளசி பவுடர் – 10 கிராம்

இதை தேவையான அளவு எடுத்து வெந்நீரில் கலந்து பரு உள்ளவர்களும் முகத்தில் எண்ணெய்ப் பசை உள்ளவர்களும் தினமும் தடவிவர பருக்கள் வராமலும் பரு உள்ளவர்களுக்கு அடையாளம் வராமலும் தவிர்க்க முடியும்.


இதய
ராகம்

பதினோரு மணிக்கு ஆபீசிற்கு ஃபோன் வந்தது. பேசியது பாலாஜிதான்.

"ஹலோ சாரதி. இன்னிக்கு ஒரு அரை நாள் லீவு போட முடியுமா?"

"என்ன விஷயம்?"

"பெண் பார்க்கப் போறோம்."

"வழக்கமா நடக்கற சடங்குதானே?" என்றான் சாரதி சலிப்புடன்.

"இல்லே சாரதி. அநேகமா இந்த இடம் முடிஞ்சிடும்னு நினைக்கறேன். அம்மா நீ வந்தா நல்லதுன்னு ஃபீல் பண்றாங்க."

பாலாஜி கல்லூரித் தோழன். பேங்கில் வேலை. நல்ல நிறம். களையான முகம். உடற்பயிற்சி செய்து கட்டாக வைத்திருக்கும் உடம்பு. யாருக்குத்தான் பிடிக்காது அவனை?

வேன் கூட தேவையில்லை என்று டாக்ஸி பிடித்தாயிற்று.

வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், பூ பந்து, பட்டு, நகைகள் என்று ஆடம்பர அணிவகுப்பு.



அந்தத் தனி பங்களாவின் வாசலில் போய் டாக்ஸி நின்றபோது சிட்-அவுட்டின் ஒரு ஓரத்தில் படபடப்புடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்த இள வயது முகம் சாரதியின் மனதில் பதிந்தது.

துறுதுறுவென்று அலைபாயும் கண்கள். ஏதோ ஒன்று ஸ்பெஷலாக அந்த முகத்தில் இருந்தது. 'என்னைக் கவனி' என்று.

ஒவ்வொரு பெண்ணுமே ஆச்சரியம் தான்.

சாரதி இதுவரை முப்பது வயதை பெண் பக்கம் திருப்பாமலேயே கழித்து விட்டான்.

தாயாரும் எத்தனையோ போராடி விதி விட்ட வழி என்று விட்டு விட்டாள்.

இதோ இந்த நிமிடத்திற்காகத் தான் தன் வாழ்க்கை துவங்காமல் காத்திருந்ததோ...

சாரதிக்கு சட்டென்று ஒரு சந்தோஷம்.

அறுபது வயது மனிதர் வாசலுக்கு வந்து வரவேற்கிறார். அப்பாவாக இருக்கும்.

கூட உதவிக்கு ஓரிரண்டு நண்பர்கள்.

டேப்பில் மெல்லிய வயலின் இசை. ஊதுபத்தி மணம். பூக்களின் வாசனை.

அழகாக ஜமுக்காளம் விரித்து ப்ளாஸ்டிக் நாற்காலிகளும் போட்டிருந்தார்கள்.

முதலில் அறிமுகப்படலாம்.

"இது பாலாஜி. பையன்."

"இது சாரதி. பையனோட பெஸ்ட் ஃப்ரெண்ட்."

"இது சிஸ்டர்."

"இது அம்மா... அப்பா."

பாலாஜி வீட்டை பார்வையால் அளந்தான்.

பெண்ணின் வருகைக்காக காத்திருக்கும் சந்தோஷ நெருடல்.

திரையை விலக்கிக் கொண்டு டிபன் தட்டுடன் பெண் வெளிப்பட்ட போது...

அழகாகத்தான் இருந்தாள்.

ஒல்லியான தேகம்.

அழகுபடுத்தப்பட்ட புருவங்கள்.

இதமான ஒப்பனை.

வேலை வேறு பார்க்கிறாள்.

சாரதிக்கு திருப்தியாக இருந்தது.

பாலாஜி சொன்னபடி இந்த இடம் முடிந்து விடும்.

நா. நாகராஜன்

மறுபடியும் சாரதியின் பார்வை வீட்டைத் துழாவிய போது அதே துறுதுறு கண்கள் - ஜன்னலுக்கு அந்தப் பக்கம்.

வழக்கம் போல பெண்ணை பாடச் சொன்னார்கள்.

டிபனை அரசியலுடன் பேசி ரசித்து சாப்பிட்டார்கள்.

"பெண் பிடிச்சிருக்கா" என்று ஒரு பெரியவர் கேட்ட போது, வழக்கம் போல,

"போய் லெட்டர் எழுதறோம்" என்றார்கள்.

"இப்போ நிறைய பேர் உடனே சொல்லிடறாங்க. எங்களுக்கும் டென்ஷன் குறையும்..." அதே பெரியவர் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புடன் கேட்க,

"ரெண்டு நாள்ல சொல்லி விடறோம்..." என்றார்கள்.

கிளம்பும்போது மனம் சங்கடப்பட்டது சாரதிக்கு.

என்ன மனிதர்கள் இவர்கள். நடுத்தரவர்க்கத்தில் இருந்து கொண்டே ஆணைப் பெற்ற

தால் ஒரு முதலாளி மாதிரி முடிவைத் தன்னி வைத்து அவர்களைத் தவிக்க வைக்கப் போகிறார்கள்.

இந்த வேலை மட்டும் இவன் சாதனை அல்லது அதிர்ஷ்டம்.

அந்த வாழ்க்கையை அதிர்ஷ்டத்தை இப்படி வியாபாரமாக்கி திமிர் காட்டுவதா? இதே பெண் - பாலாஜியை தனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று உடனே சொன்னால் எவ்வளவு அவமானமாக இருக்கும்?

முதலிலேயே படத்தைப் பார்த்து ஜாதகம் பொருந்தி ஓரளவு திருப்திப்பட்டுத்தானே வந்திருப்பார்கள்?

திரும்பும் போது சாரதி அமைதியாக வந்தான்.

"என்ன பாலாஜி... உன் ஃப்ரெண்டுக்குக் கல்யாண ஆசை வந்துடுத்தா? திரும்பினதுல இருந்து பேச்சையே காணோம்..." - பாலாஜி தங்கை சீண்டினாள்.

"சரி... சொல்.. உன் பதில் என்ன?" சாரதி ஆவலாகக் கேட்டான்.

"பேசித் தீர்மானிக்கணும். போட்டோல பார்த்த கலர் இல்லே. ஆளும் ஒல்லி."

"ஒல்லியானா தேத்திக்கலாம். குண்டாயிருந்தா மேட்ச் சரியாயிருக்காது" என்றான் சாரதி விவாதத்தின் தன்மை புரியாமல்.

சாரதி வீட்டுக்கு வந்ததும், அம்மா கேட்டாள்:

"பொண்ணு எப்படி...?"

"நல்லா இருக்காம்மா. சிம்பிளா இருக்கா. ஆனாலும் ஒரு அழகு தனியா அவளைக் கூட்டத்துல அடையாளம் காட்டும்."

"நீ கூட நல்லாப் பேசறே..."

"நானும் மனுஷன்தானேம்மா..."

"சரி... ஒரு கல்யாணம் பண்ணிக்கோ."

"வேண்டாம்மா. அவ எவ்வளவு நல்லவளா இருந்தாலும் மாமியார் மருமகள் அதுவும் ஒரே மகன்னா உறவு கொஞ்சம் கஷ்டம்தான். இத்தனை நாள் ஒரு ஆண் - எங்கப்பா- குடிகாரர் உன்னைக் கஷ்டப்படுத்தினார். திரும்ப ஒரு பெண் - மருமகள் - உன்னைப் படுத்த நான் அனுமதிக்க மாட்டேன்."

"ஏன் எல்லாரையும் போல நாங்க இருப்போம்னு நீ நினைக்கறே சாரதி?"

" 'குரைக்காத நாய், கொட்டாத தேள், ஓடாத நதி' இருந்தாலும் இருக்கும். சண்டை போடாத மாமியார் - மருமகள் உறவு மிடில் கிளாஸ் குடும்பத்தில் இருக்காது."

லுங்கிக்கு மாறி முகம் கழுவி அம்மா வைத்த ரவா உப்புமாவை சாப்பிட்டு விட்டு கல்கியின் நாவலுடன் படுக்கைக்கு வந்த போது - சமையலறையில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த அம்மாவைப் பார்க்கையில் கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது.

ஸ்கூட்டரில் கிளம்பி பாலாஜி வீட்டிற்கு வந்தபோது அநேகமாக முடிவு செய்து வைத்திருப்பார்கள் என்றுதான் சாரதி நினைத்தான்.

ஃபோன் செய்து சொல்லியிருக்கக்கூடும்.

பாலாஜி அலுவலகம் கிளம்பாமல ஹிண்டு படித்துக் கொண்டிருந்தான்.

"என்ன பாலாஜி, என்ன விஷயம்?"

"என்ன அடுத்த கவர்ன்மெண்ட் யார் ஃபார்ம் பண்ணுவாங்கறதுதான் பிரச்னை. இது நடந்ததும் நல்லதுக்குத்தான். இப்போ எல்லாரோட சுயரூபமும் தெரிஞ்சுப் போயிடுச்சு இல்லையா?"

"நான் அதைக் கேட்கலே பாலாஜி நேற்று போய்ப் பார்த்த இடம்..."

"அது அம்மாவுக்கு அவ்வளவு திருப்தியா இல்லை."

"சொல்லியாச்சா?"

"சொல்ல வேணாம். ரெண்டு மூணு நாள்ல பதில் வரலைன்னா அவங்களே புரிஞ்சுப்பாங்க" - பாலாஜி அலட்சியமாக தோளைக் குலுக்கியபடி சொன்னான்.

'உனக்கும் ஒரு தங்கை இருக்கா பாலாஜி. அதை ஞாபகம் வைச்சுக்கோ. அவளைப் பெண் பார்த்துவிட்டு பதில் எழுதறோம்னு சொல்லிட்டு அமைதியா இருந்தா தாங்கிக்க முடியுமா? இது எந்த வகை நியாயம்?' கேட்கவில்லை.

நிறைய விஷயங்கள் இந்த மாதிரிதான். முக்கியமான கேள்விகளைக் கேட்க முடியவில்லை. பிறகு அதிக நேரம் அங்கே இருக்கப் பிடிக்கவில்லை சாரதிக்கு.

சம்மதம் தெரிவித்திருந்தார்களேயானால் பாலாஜியின் தங்கையிடம் அந்த சிட்-அவுட் பெண்ணைப் பற்றி விசாரித்திருக்கலாம், ஜாடை மாடையாக.



உளுத்தம் பருப்பு வடை செய்யும் போது வடை மாவுடன் ஒரு கரண்டி இட்லி மாவைக் கலந்து வடை தட்டினால் வடை எண்ணெய் குடிக்காது. வடையும் கரகரப்பாக நன்றாக இருக்கும்.
— லக்ஷ்மி ரெங்கநாதன்.



ரவை உப்புமா கிளறும்போது தண்ணீரோடு பாதி மோர் கலந்து உப்புமா செய்தால் உப்புமா சுவையாக இருக்கும். நெஞ்சைக் கரிக்காது. எளிதில் ஜீரணமாகும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

பாலாஜி ஒரு கடிதத்தைப் போகும் வழியில் 'போஸ்ட் செய்து விடு' என்று சொல்லிக் கொடுத்திருந்தான்.

ஸ்கூட்டரை லாக் செய்துவிட்டு ரோடை க்ராஸ் செய்து பெட்டியில் லெட்டரைப் போட்டு விட்டு அலுவலகம் செல்லும் அவசரத்தில் திரும்பிய போதுதான் அவளைக் கவனித்தான் சாரதி.

அவளும் அவனை ஆவலுடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

நேற்று விழிகளால் பேசிய பெண்.

"ஹலோ... நீங்க..." சாரதிதான் முதலில் புன்னகையுடன் பேச்சைத் தொடங்கினான்.

"எம்.ஓ. ஃபார்ம் வாங்க வந்தேன். நீங்க..."

"ஒரு அவசர லெட்டர். போஸ்ட் பண்ண வந்தேன்..."

"மாப்பிள்ளைக்கு நீங்க ரொம்ப ஃப்ரெண்டா?"

"ம்..."

அவள் தயங்குவது தெரிந்தது. அவர்கள் முடிவு பற்றிக் கேட்க நினைக்கிறாள்.

"நீங்க பெண்ணுக்கு..."

"அக்கா..."

"அக்காவா... சொல்லவே இல்லையே..."

"சொந்த அக்கா இல்லே. அது போக நான் அறிமுகப்படுத்த வேண்டிய அளவுக்கு அதிர்ஷ்டக்காரியும் இல்லே."

சில நிமிடங்கள் மௌனத்தில் கரைந்தன.

"ஏன் விரக்தியாப் பேசறீங்க?"

"இருபது வயசுல கல்யாணம், சம்மதம் கேட்காமல்! இருதய நோயாளி அவரு. ஒண்ணே கால் வருஷத்துல எல்லாம் முடிஞ்சுப் போச்சு."

"ரொம்ப பாவம்தான். குழந்தை..."

"ஒரே ஒரு பெண். என் வாழ்க்கையோட ஒரே பிடிப்பே அவதான். அவர் இழப்பு பணம் கூட அவங்க வாங்கிக்கிட்டு தம்பிக்கு வேலையும் வாங்கிக்கிட்டு என்னைத் தனியா அனுப்பிட்டாங்க..."

"கேஸ் போடலாமே..." சாரதி கேட்டான்.

ஏதோ ஒரு பெண்ணின் கஷ்டத்திற்காக இவ்வளவு விரிவாக அவன் பேசுவது அவனுக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது.

"அதுக்கு சில அடிப்படை வசதி வேணும். நல்லவேளை ஹிந்தி படிச்சதுனால சில ட்யூஷன்ஸ் கிடைக்குது. காலம் ஓடுது."

"எல்லாம் மாறும். எல்லாம் நன்மைக்கேன்னு நினைக்கணும். நம்பணும்.."

"மனுஷங்களைப் பார்த்தாலே வெறுப்பா இருக்கு. நம்பிக்கை பற்றிய நம்பிக்கையே போயிடுச்சு. வசதியா இருக்கற போது என்ன வேணா வசனம் பேசலாம். பிரச்னை வர்ற போதுதான் நாம எவ்வளவு பலஹீனமானவங்கன்னு தெரியறது..."

"உங்க பேர்..."

"சுமதி."

'சுமதி – சாரதி' மனதுக்குள் சொல்லிப் பார்த்தான். அம்மா சம்மதிப்பாங்களா? பாலாஜியின் வீட்டில் என்ன நினைப்பார்கள்?

"வீடு தன்னியா..."

"அடுத்த தெருதான். ஹிந்தி மிஸ் வீடு எதுன்னு கேட்டா சின்னக் குழந்தை கூடச் சொல்லும்" என்றாள் பெருமையாக.

ஆசிரியத் தொழிலுக்கே உண்டான பரவசம். திருப்தி. கௌரவம்.

ஆபீஸ் வந்தபின்னும் அவன் நினைவாகவே இருந்தது.

எத்தனை அழகான அமைதியான அடக்கமான அன்பான பெண்.

இவளுக்குள் இப்படி ஒரு சோகமா...

முதலில் தன் விருப்பத்தைச் சொன்னால் ஏற்றுக் கொள்வாளா?

இல்லை... இத்தனை நாள் வரை ஏன் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை என்று சந்தேகப்படுவாளா...?

மடமடவென்று கம்ப்யூட்டரில் வேலைகளை செய்து முடித்தபோது நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

சாயங்காலம் நான்கு மணிக்கு ஆபீஸ் போன் அலறியது.

"சாரதி உனக்குத்தான்..." ஹெட் கிளார்க்.

பக்கத்து வீட்டு பாலு மாமாதான் ஃபோனில்.

"உங்க அம்மா பரண்ல இருந்து ஒரு பாத்திரத்தை இறக்கும்போது ஸ்டூல் வழுக்கி கீழே விழுந்துட்டாங்க. பக்கத்து நர்சிங்ஹோம்ல சேர்த்திருக்கோம். இடுப்புல நல்ல அடி. உடனே வர்றியா?"

பதற்றத்தில் மயக்கம் வருவது போல இருந்தது.

மேனேஜரிடம் சொல்லிவிட்டு ப்யூனை

அழைத்துக் கொண்டு ஆட்டோ பிடித்து ஆஸ்பத்திரி வந்து சேரும் வரை அம்மாவிற்கு ஒன்றும் ஆகியிருக்கக் கூடாதே என்று வேண்டாத தெய்வம் இல்லை.

டாக்டரிடம் விவரம் கேட்டு, லிப்ட் தவிர்த்து படியேறி அறைக்குள் நுழைந்ததும் வேலைக்காரி வெளியேறினாள்.

அவள் கண்களில் கண்ணீர்.

அம்மாவிற்கு மயக்க மருந்து கொடுத்திருப்பார்கள் போலும். உறக்கத்தில் இருந்தாள்.

இத்தனை வருட அனுபவத்தில் அம்மா மத்தியான நேரம் தன்னை மறந்து உறங்கிக் கொண்டிருப்பது இதுவே முதல் முறையாகும்.

ஏதாவது ஒரு வேலை இருந்து கொண்டேயிருக்கும்.

காலையில் சுமதியை சந்தித்ததை சொல்ல வேண்டும். அம்மாவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பக்குவப்படுத்தி இறுதியில் தான் அவளை விரும்புவதைச் சொல்ல வேண்டும் என்று இருந்தவன், இப்போது அம்மா நடப்பாளா என்று யோசிக்கிற அளவுக்கு நிலைமை மாறி விட்டதே.

பாலாஜிக்கு ஃபோன் செய்து விஷயத்தைச் சொன்னான். அலுவலகத்திற்கு லீவுக்கு போன் செய்தான்.

தினம் தினம் ஆஸ்பத்திரிக்கு வருவதும் விதவிதமான மாத்திரைகள் மருந்துகள் ஊசிகள் வாங்கி வருவதும் வழக்கமானது.

ஹோட்டல் சாப்பாடு.

கோயிலில் தவறாமல் பிரார்த்தனை.

கடவுள் கைவிடவில்லை.

அபாயகரமான முறிவு எதுவுமில்லை. சிறு குழந்தை மாதிரி அம்மாவின் பக்கத்திலேயே இருந்து விட மாட்டோமா என்று இருந்தது.

"ரொம்ப பயந்துட்டியா...?"

"என்னம்மா இப்படிக் கேட்கறீங்க? எனக்கு எல்லாமே நீங்கதானே..."

"நானே நிரந்தரம் இல்லேடா..."

"சும்மா இப்படிப் பேசாதே..."

அந்த நேரத்தில் ஆஸ்பத்திரி அறையின் கதவைத் திறந்து கொண்டு சுமதி.

"சுமதி..."

"சாரதி... ஜஸ்ட் உங்களைப் பார்க்கலாம்னு ஆபீஸ் போனேன். விஷயம் சொன்னாங்க. ரொம்ப வருத்தமாப் போச்சு..."

சாரதி தவித்தான்.

அம்மா நம்பாமல் பார்த்தாள்.

"உட்காருங்க சுமதி..." சாரதி.

"எப்படிம்மா இருக்கு?" – சுமதி.

"உன் பேரு என்னம்மா?" – அம்மா கேட்டாள்.

"அம்மா இது என் ஃப்ரெண்ட் சுமதி. இரு காப்பி வாங்கிட்டு வரேன்."

"நோ... சாரதி. நான் வந்ததே அம்மாவைப் பார்க்கத்தான். வீட்டுக்கு வரும்போது காப்பி சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்" – அந்தக் குரலின் உறுதி சாரதியை நிறுத்தியது.

மனதில் ஏற்பட்ட சந்தோஷத்தால் அம்மா விரைவில் வீடு திரும்பினாள்.

இருந்தாலும் பழைய மாதிரி அம்மாவால் வீட்டு வேலை செய்ய முடியவில்லை.

"வேண்டாம்" என்று தடுத்தும் சாரதி பாதி வேலைகளை பார்த்துக் கொண்டான்.

அவ்வப்போது சுமதியும் வந்து அம்மாவுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தாள்.

"எவ்வளவு நல்ல பெண் இல்லே?"

"யாரும்மா?"

"சுமதி..."

"ம்..."

"கட்டிக்கப் போறவன் கொடுத்து வைச்சிருக்கணும்."

"குடுத்து வைக்கலை அம்மா."

"என்ன சொல்றே?"

சாரதி தனக்குத் தெரிந்ததை ஆதியோடு அந்தம் சொல்லி முடித்தான்.

அம்மா ரொம்பக் கஷ்டத்தோடு கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

"அவளைப் பத்தி நீ என்ன நினைக்கிறே சாரதி?"

"ஏம்மா?"

"சொல்லு..."

"நல்ல பொண்ணு."

"சரி..."

"புத்திசாலி."

"ம்..."

"அன்பானவள்."

"அவ்வளவுதானா?"

அம்மா அவன் உள்ளத்தைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்கிற மாதிரி பார்த்தாள்.

"அவ உன்னை விரும்பறாளா?"

"தெரியல்லேம்மா. நாங்க அது பத்தி

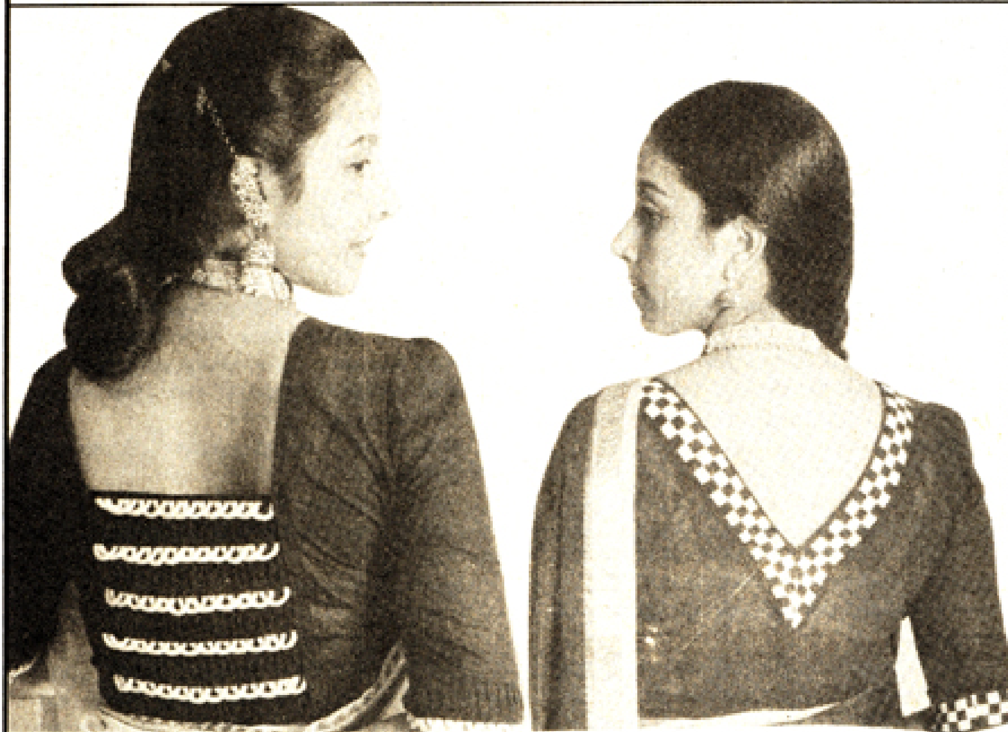
ஒரு பெரிய மனிதனின் பெருந்தன்மையை அவன் சிறிய மனிதர்களை எப்படி நடத்துகிறான் என்பதை வைத்தே அறிந்து கொள்ளலாம்!

– தாமஸ் கார்லைல்

தகவல் : வி. சிவா.

ஆத்ரேயா™

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள், பெட்டிகோட்ஸ், – நைட்டீஸ்



உங்கள் தோற்றத்தில் ஓர் அழகான மாற்றம் உடனடியாக!!

- வாஷிங் மிஷின் அல்லது கல்லில் ரவிக்கைகளை துவைக்காதீர்கள்
- தரமான சோப்பையே உபயோகப்படுத்தவும்
- ரவிக்கைகளை தண்ணீரில் அலசிய பிறகு ஒட்ட பிழியாதீர்கள்.
- எக் காரணம் கொண்டும் வெய்யிலில் உலர்தாதீர்கள்.

— வஸந்தா ராஜகோபாலன்



PERFECT FITTING – BEST QUALITY

ATHREYA GARMENTS

1. Jambulinga Street, (Entrance from Valluvar Kottam High Road),
Nungambakkam, Chennai - 600 034.
Phone: 822 6586 Fax No. 560076. Tlx: 041-6753 RAJA IN
E.Mail: INTERNET: Prasanna@md2.vsnl.net.in

http/www.iypol.com/athreya

CHARY'S

பேசினதே இல்லை."

"பரவாயில்லை. நான் கேட்கறேன். எனக்குச் சம்மதம்."

"வேண்டாம்மா. இந்த நட்பு நீடிச்சாப் போதும். அவ அந்த மாதிரி நினைக்காத போது... நாமளா பேசி நட்பைக் கெடுக்கணுமான்னு..."

"அப்படி எல்லாரும் யோசிச்சா யாரும் யாருகிட்டேயும் தங்கள் ஆசையைத் தெரிவிக்க முடியாது."

மறுநாள் சுமதி கையில் ஸ்பெஷல் டிபனுடன் வீட்டின் உள்ளே நுழைந்தபோது சாரதி அவசரமாக வெளியில் கிளம்பினான்.

"கையில் என்ன தூக்கு?"

"ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்."

"என்ன விஷயம்?"

"உங்க ஃப்ரெண்ட் பார்த்துட்டுப் போன என் தங்கைக்கு இப்போ சொந்தத்துலேயே ஒரு இடம் நிச்சயம் ஆகியிருக்கு."

"வாழ்த்துக்கள்."

"ஆக... தாமதமும் நல்லதுக்குத்தான்..." என்றாள் குறும்பாகச் சிரித்தபடி.

வீட்டிற்குள் திரும்பி வந்ததும் அம்மாவின் முகம் பிரகாசமாக இருந்தது.

"நிச்சயம் சுமதி ரொம்ப உயர்வான பொண்ணுதான்..."

"என்னம்மா சொல்றே?"

"உன் விருப்பத்தைச் சொன்னேன். வேறொரு பெண்ணாயிருந்தா உடனே சம்மதிச்சிருப்பா. இவ என்ன சொன்னா தெரியுமா?"

"ஐயோ... என்ன சொன்னாம்மா?"

"இரு. பால் வைச்சிருக்கேன். பொங்கிடாம இருக்கணும்."

"நான் அதைவிட பொங்கிக்கிட்டு இருக்கேன். இதென்ன அரண்மனையா... அடுக்களைல இருந்தே சொல்லு."

"உனக்கு நல்ல அதிர்ஷ்டம் வரப்போகுது. நாளை அவ வீட்டுக்குப் போ."

"போனா..."

"அவ தங்கை இருக்காளாம். இவளை விட சேப்பாம். அழகாம். கம்ப்யூட்டர் படிச்சிட்டு ஆறாயிரம் வாங்கறாளாம். அவளை கட்டிக்கணுமாம்..."

பிறகு சாரதி பேசவில்லை.

மறுநாள் வழக்கம் போல் எழுந்து அம்மாவிற்கு உதவி பண்ணி விட்டு கேரியருடன் ஆபீஸ் கிளம்பினான்.

அடுத்த நாளும் எந்த மாற்றமும் இல்லை.

பழைய மாதிரியே வாழ்க்கை கழிந்து கொண்டிருந்தாலும் இப்போது வறட்டுத்தனமாக போரடிக்கிற மாதிரி இருந்தது.

பேசாமல் சுமதி வீட்டுக்குப் போய் அவள் வீட்டுக்குப் பழையபடி வந்து அம்மாவிடமும் தன்னிடமும் பேசிப் பழகிக் கொண்டிருக்கக் கேட்கலாமா என்று அசட்டுத்தனமான எண்ணம் கூட உதித்தது.

சாரதிக்கு ஆச்சரியம்.

'ஒரு பெண்ணின் ஸ்நேகிதமே மனிதனை இத்தனை தூரம் பித்தனாக்குமா?'

வீட்டை நெருங்கும்போதே வாசலில் சுமதியின் செருப்புகள் கிடந்ததை கவனித்து விட்டான்.

உள்ளே நுழைந்ததும் சுமதி வழக்கமாக சிரிக்கும் சிரிப்புடன் அவனை வரவேற்றாள்.

அம்மா காப்பி எடுத்து வர உள்ளே போனாள்.

"நான் நேற்று எதிர்பார்த்தேன்."

"எதுக்கு?"

"அம்மாகிட்டே சொன்ன விஷயத்துக்கு..."

"சாரி சுமதி. அது பத்தி பேச வேண்டாம். நீ பழைய மாதிரி இந்த வீட்டுக்கு வந்து போய்க்கிட்டிருந்தா அதுவே போதும்."

"கல்யாணம் வேண்டாமா...?"

"ப்ளீஸ். மனசைப் புரிஞ்சுக்காம பேசாதே சுமதி. நான் நேசிச்சது உன்னை – உன்னை மட்டும்தான். சிவப்பு நிறத்தையோ, சின்ன வயசையோ, கைநிறைய சம்பளத்தையோ இல்லை. கடவுள் புண்ணியத்துல எனக்கு எல்லாமே நிறைவா இருக்கு" என்றான் சாரதி உணர்ச்சிவசப்பட்டவனாக.

"வீட்டுக்கு வந்திருந்தா உண்மை தெரிஞ்சிருக்கும்."

"என்ன உண்மை?"

"எங்க வீட்டில நான் ஒரே பொண்ணுங்கற உண்மை..."

"அப்போ தங்கை.."

"கப்ஸா..."

"அப்போ நீ வைச்சது டெஸ்டா..."

"இல்லே. யோசிக்க ரெண்டு நாள் டயம் வேண்டியிருந்தது. சின்னதா ஒரு கதை உங்களுக்கு மட்டும் சொன்னேன். அம்மாவுக்கு உண்மை தெரியும்" என்றாள்.

அம்மா சிரித்தபடியே வெளியே வந்தாள்.

சாரதிக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. அம்மாவும் சேர்ந்து தன்னை முட்டாளாக்கி இருந்த மாதிரி தோன்றியது.

"மாமியார் – மருமகள் கூட்டு சதியா?"

"எஸ்... நாங்க சண்டை போடுவோம்னு பயந்துதானே நீங்க கல்யாணமே வேண்டாம்னு காத்திருந்தீங்க, ஒரு நல்ல பொண்ணுக்காக..."

"எஸ்.. ஒரு நல்ல பொண்ணுக்காக."

"அப்போ நான் நல்ல பெண் இல்லையா?" என்றாள் அவசரமாக.

"இல்லே..."

அம்மா என்ன பதில் சொல்ல என்று தெரியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"பின்னே..."

"நீ கள்ளப் பெண். பட் நல்ல மனைவியா இனி இருப்பே..." என்றான் சிரித்தபடி.



I த்மா வெங் கட்ராமன் - திருவனந்த ம் வாசி.. நடுத்தர தைக் கடந்த பல ண்களுக்கும் உள்ள ல் உபாதைகள் ருக்கும் உண்டு.

மூட்டு வலி, முதுகு வலி, சமயங்களில் உடல் சோர்வு. ஆக எல்லாம் உண்டு.



ஆனால் அவர் ஈடுபடும் காரியங்களைப் பார்த்தால் ஒரு நாளைக்கு 24 மணி நேரம்தானா... இன்னும் அதிகம் நேரம் உண்டா? என்று தோனும். அவ்வளவு காரியங்கள்... அவ்வளவும் தருகிறது.

ரவிக்கைகள் தைத்து வெட்டி எறிந்த துணிகள் -

துணி ஓவியமாக ஏர் இந்தியா மகா ராஜாவாக மாறி விட்டது. தலைக்கு ஏற்ற தலைப்பாகைக்கு ஒரு துணி. அதன் கொண்டைக்கு ஒரு துணி. ஷூக்களுக்கு கறுப்புத் துணி. மகாராஜா கோட் சிகப்புத் துணி. முகம் கைகள் ஒரே கலரில். மீசை என்ன புருவம் என்ன? எல்லாம் துணிகளில்.



துக்கம் மறக்க கலைகளைக் கற்றுக் கொண்டேன்!

வித்தியாசமானவை.

இவரது கைபட்ட பல விதமான பொருட்களும் - சாதாரணமாக நாம் வேஸ்ட் என்று குப்பைத் தொட்டியில் இடும் பொருட்கள் - கலைவடிவம் ாண்டு உபயோகமான ாருட்களாக மாறி வீட்டை ங்கரிக்கின்றன.

கல்யாணப் புடைவை -

புடைவை நைந்து விட்டது. கை மாத்திரம் நன்றாக க்கிறது. அது இன்று உடுத் பாலியஸ்டர் புடைவை ன் இணைந்து அழகைத்

ஸிப் விட்டுப் போன லெதர் பேக் -

இவரது கைபட்டு வீட்டுக்கு வரும் கடிதங்கள், முக்கியமான பில்கள் முதலியன செருகி வைக்கவும், டி.வி., ரேடியோ போன்ற உபகரணங்கள் பற்றிய 'இன்ஸ்ட்ரக்ஷன் மானுவெல்' செருகி வைக்கும் 'ஹோல்டர்' ஆகவும் உருவாகி விட்டதே!

நர்சரி ஸ்கூலில் படிக்கும் குழந்தையின் உபயோகமற்ற தண்ணீர் கொண்டு செல்லும் பிளாஸ்டிக் பாத்திரமா?

அதன் வடிவத்தை அனுசரித்து துணி, சம்கி, அலங்காரம் செய்து ஃப்ளவர் வாஸ் தயார்.

வளர்ந்த குழந்தை வாலிபனாகும்போது, அவன் போடும் பேண்ட் சிறிதானால் பகுதி 'ஹாஃப்





பேண்ட்'. இன்னொரு பகுதி வீட்டிற்கு சாமான் வாங்க உபயோகப்படும் பைகள்.



பிளவர்வாஸ் உடைந்து விட்டதா?

தூக்கி எறியாமல் ஒட்டுப் போட முடிந்தால் - அழகாக கலர் கலராக இன்சுலேஷன் டேப் வாங்கி என்னமோ மண்பாத்திரத்திற்கு அலங்காரம் செய்யப்பட்டது போல் யாருக்கும் தெரியாமல் உடைந்த பாகத்தைச் சுற்றி வீட்டின் வரவேற்பு அறையில் வைத்து விடுவார்.



இவர் இவற்றில் மட்டும் ஈடுபடவில்லை.

நன்றாகப் பாடுவார். பாட்டு சொல்லிக் கொடுக்கிறார். கேட்பவர்களுக்கு தைத்தும் கொடுக்கிறார். யோகா செய்கிறார்.

"இதற்கெல்லாம் நேரம் எப்படிக் கிடைக்கிறது?" என்ற கேள்விக்கு அவரது பதில் -

"என்னுடைய பொழுது காலை நாலரை அல்லது ஐந்து மணிக்கே விடிந்து விடுகிறது. எல்லா குடும்பப் பெண்கள் செய்யும் அத்தனை வேலைகளையும் நானும் செய்கிறேன். அடுப்பில் பருப்பு வேகும்போது அடுப்படியிலேயே பாட்டுப் பாடி பிராக்டீஸ் செய்து விடுவேன். முப்பது வயதுக்கு மேல்தான் பாட்டு கற்றுக் கொண்டேன். அதற்குக் காரணம் -

குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு சோக நிகழ்ச்சி. எனக்கு ஒரு குழந்தை பிறந்து சில நாட்களிலேயே தவறி விட்டது. அந்த சோகத்தில் இருந்து விடுபட பாட்டு கற்றுக் கொண்டேன். துக்கத்தை மறந்து பலதையும் கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்தேன். பலருக்கும் உதவ ஆரம்பித்தேன். என்னுடைய சோகம் என்னை விட்டு ஓடிப் போய்விட்டது... சுறு சுறுப்பு ஆட்கொண்டு விட்டது."

சிரித்துக் கொண்டே அவர் சொல்லிய பதிலில் சோகத்தின் நிழல் சிறிதும் தெரியவில்லை.

வருடந்தோறும் கொலு.

தினமும் விதம் விதமான ரங்கோலி கோலங்கள் இடுவார். அவரது வீட்டுக் கொலுவில் அலங்காரமாக வீற்றிருக்கும் இரண்டு மரப்பாச்சி பொம்மைகள் அற்புதமாய் இருக்கும். அதைப் பற்றிக் கேட்டபோது -

"கொலுப்படியில் பொம்மைகள் வைக்கும் போது, முதன் முதலில் மரப்பாச்சி பொம்மைகள் வைத்து விட்டுத்தான் மற்ற பொம்மைகளை வைப்பது திருச்சி மாவட்டப் பழக்கம். இந்த பொம்மைகள் 60 வருடத்துப் பழசு. என்னுடைய மாமியாருக்கு அவங்க அம்மா வீட்டு சீதனம். எங்கள் வீட்டில் எந்தப் பெண்ணுக்குத் திருமணம் நடந்தாலும் பெண்ணுக்குத் தரும் சீர் வரிசைகளோடு இரண்டு மரப்பாச்சி பொம்மைகளும் தருவது வழக்கம்."

"இதன் ஐதீகம் என்ன?"

"குடும்பத்தில் சந்ததி விருத்தி உண்டாகணும் என்பதற்காகத் தரப்படுவது. வீட்டில் மரப்பாச்சி பொம்மைகள் இருந்தால் 'ஐஸ்வர்யம்'".



சுத்தமான 'ஈட்டி' மரத்தால் செய்யப் பட்ட அந்த பொம்மைகள் சுமார் ஒன்றரை அடி உயரம் இருந்தன. நல்ல கனம். குழந்தைகளுக்கு கண் ஓரத்தில் கட்டி வந்தால் மரப்பாச்சியை இழைத்துப் போட்டால் கட்டி போகுமாம். இது நாட்டு வைத்தியம்.

— கமலநாதன்



நவராத்திரி சுண்டலும், நாளைய மங்கையும்!

பெண்கள் என்றைக்குமே இளமையுடனும், வனப்புடனும் இருக்கத்தான் விரும்புவார்கள். யௌவனத்தை எப்பொழுதும் கட்டிக் காத்துக் கொள்ள முடியாது என்றாலும், முடிந்தவரை முதுமைத் தன்மையை 'வருமுன் காக்கும்' பழக்கத்தை மேற்கொள்ள கிஞ்சித்தும் தயங்க மாட்டார்கள். பெண்களுக்கேற்ற எளிய சிகிச்சையையும், உணவுப் பழக்கத்தையும் பற்றி அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி ஹேமா லக்ஷ்மண் அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கே. : 'அரோமா ஆயில்' என்றால் என்ன? அதனை உபயோகப் படுத்துவதால் என்ன பயன்?

பதில் : 'அரோமா' என்றால் நறுமணம் என்று பொருள். பெண்களுக்கு பூவைத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் இருக்கிறதே, அது யௌவனத்தை மட்டும் கூட்டிக் காண்பிக்கவில்லை. நமக்குத் தெரியாத மூலிகைகளின் குணம் அதாவது அதன் நறுமணம் கூட உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கிறது என்பது எத்தனை பேருக்குத் தெரிந்திருக்க முடியும்?

ஒவ்வொரு மலருக்கும் ஒவ்வொரு குணம் உண்டு. இதில் மலர், மூலிகை இவைகளின் extract தான் இந்த 'அரோமா ஆயில்' என்பது. இந்த எண்ணெயை 'மசாஜ்' செய்துதான் உடம்பில் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை உடலில் தேய்த்துக் கொள்வதால் காய கல்பம் சாப்பிட்ட effect தெரிகிறது.

கே. : இதை யார் வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாமா?

பதில் : உபயோகப்படுத்துபவர்கள் முதலில் தோலின் கனம், தன்மை, தாம் இவற்றை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்ச் சருமமா, உலர்ந்த சருமமா என்பதை தெளியப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கே. : சருமத்தை எப்படி அறிந்து கொள்வது?

பதில் : இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரை முகத்தை நன்கு cover செய்கிறாற்போல் அழுந்தப் போட்டுக் கொண்டு படுக்க வேண்டும். உலர்ந்த சருமமாக இருந்தால் பேப்பரில் எதுவும் இருக்காது. எண்ணெய்ச் சருமம் என்றால் பேப்பரைப் பார்த்தாலே தெரியும். அதைக் கொண்டு உறுதி செய்து கொண்டு, நீங்கள் சிகிச்சை பெற வந்திருப்பவரிடம் தெரிவிக்கலாம். ஆனால் மனத்தில் குழப்பம் இல்லாமல் தெளிவாக இருந்தால் தான் எதுவுமே நலன்





பயக்கும்.

கே. : உடற்பயிற்சி தேவை என்கிறார்களே? வீட்டு வேலையே ஒரு உடற்பயிற்சி மாதிரி தானே?

பதில் : எல்லோருக்கும் உடற்பயிற்சி நிச்சயம் தேவைதான். உடம்பை கட்டுக் கோப்பாக வைத்துக் கொள்ளுதல் என்பது இரண்டாம் பட்சம்தான். கீழே ஒரு பொருள் இருந்தால் நாமே அதை குனிந்து எடுக்க வேண்டாமா? நம் வேலைகளை நாமே செய்து கொள்ள வேண்டாமா? இதெற்கெல்லாம் கூடவா அடுத்தவர் கையை எதிர்பார்க்க முடியும்? அந்த குனிந்து நிமிரும் தன்மை, flexibility என்று கொள்வோம். அது ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையாயிற்றே.

அதைத் தவிர உடற்பயிற்சி இல்லாவிட்டால் தோல் வறட்சியாகவும், சுருக்கத்துடனும் காணப்படும். பிள்ளையாரிடம் குட்டிக் கொள்வது, தோப்புக்கரணம் போடுவது என்று மூளையை 'ஆக்டிவேட்' செய்துவிட்டு, தேகப் பயிற்சியை ஆரம்பிப்பது போன்றதுதானே. இன்றைய நாட்களில் எல்லார் வீடுகளிலும் அரைக்க, கரைக்க, துவைக்க என்று எல்லாவற்றிற்கும் மிஷின் இருப்பதால் நாம் செய்யும் வீட்டு வேலைகள் உடற்பயிற்சி கணக்கில் வராது.

கே. : இந்த வறட்சித் தன்மையையும், சுருக்கத்தையும் தவிர்க்க ஒரு உபாயம் சொல்லுங்களேன்?

பதில் : உணவில் பால், தயிர் நன்கு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தயிரில் இயற்கையாக காளான் உள்ளது. அது உடலுக்கும், தோலுக்கும் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. உடலை குளுமையாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

முன் காலத்தில் சட்டித் தயிர் உபயோகிப்பார்கள் தெரியுமா? அதன் ரகசியத்தைக் கூறுகிறேன். தயிரில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தை மண்பாண்டம் உறிந்து விட்டு, உடலுக்குத் தேவையான சத்தை மட்டுமே அளிக்கிறது. ஆகையால் சட்டித் தயிர் நல்லது. உடற்பயிற்சியும் செய்து, இதையும் சாப்பிட்டு வந்தால் தோலுக்கு நல்ல போஷாக்கும், மினுமினுப்பும் ஏற்படுகிறது.

உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு அரைமணி நேரம் கழித்துதான் குளிக்க வேண்டும். தேகப் பயிற்சி செய்வதால் உடலில் ரத்தம் சீராக ஓடும். தோல் சம்பந்தப்பட்டது என்று சொல்லும் பொழுது, தோலில் ஏற்படும் சிறு சினைப்புகளைப் பற்றியும் சொல்ல வேண்டும்.

முதலாக நாம் உண்ணும் உணவு சரியாக அரைக்கப்படாமல் உள்ளே தள்ளப்படும் பொழுது, காற்றையும் சேர்த்து முழுங்கி விடுகிறோம். அதனால் வயிற்றில் அமிலத்தன்மை உண்டாகிறது. இரண்டாவதாக பல்ஈறுகளில் உபாதை உண்டாகும் பொழுது. மூன்றாவதாக மலச்சிக்கல் ஏற்படும் பொழுது இவைகளை சரிபடுத்திக் கொண்டால் சினைப்பு, திட்டுக்கள், தேமல் இவற்றைத் தவிர்க்கலாம். மாதுளைச் சாறும், சப்போட்டாவும் மிகவும் நல்லது. இரத்த விருத்தியும் உண்டாகும்.

கே. : பெண்களுக்கு மற்றொரு தலையாய தொல்லை இளநரையும், பொடுகும். இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில் : இளநரை உண்டாவதற்கு மூல காரணம் இரும்புச் சத்து குறைவுதான். இரவு ஆகாரம் உட்கொண்ட பின், படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் தினமும் நான்கு அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

மேற்சொன்ன இரண்டிற்குமே 'ஸ்பெஷல் ஹென்னா ட்ரீட்மென்ட்' தான். சிலர் ஹென்னா என்றவுடன் உடலுக்கு 'சீதளம்' என்கிற தவறான கருத்திலிருக்கிறார்கள். அந்த சீதளத்தை 'பாலன்ஸ்' செய்யுமளவு மற்ற மூலிகைகளும் சேர்க்கப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்து



இந்த நவராத்திரிக்கு திருவண்ணாமலை ஜோதியை வரவழைக்கலாமா. களிமண் + மணல் எடுத்து மலை என குவித்து மேலே சிறிய புல், குரோட்டன்ஸ், கேழ்வரகு என்று வளரவிடுங்கள். மலையுச்சியின் மேல் பித்தளை/அகல் உட்குழிவான தீபம்/கப் காண்டியில் இதில் ஏதாவது ஒன்றை காத்திரமான நடுத்திரியிட்டு, எண்ணெய் விட்டு ஏற்றிவிடுங்கள். சுமார் மாலை 6 மணிக்கு ஏற்றும் இந்த விளக்கு 1 ½ மணி நேரம் எரியும்.

– லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்

கொள்ள வேண்டும். பொடுகைத் தவிர்க்க முளை கட்டிய பயிறு சாப்பிடலாம்.

கே. : ஊட்டமான உணவு வகைகளைப் பற்றிய டிப்ஸ் கொடுங்களேன்?

பதில் : நவராத்திரி வருவதால் சுண்டல் டிப்ஸ் தருகிறேன்.

1. பச்சைப் பயிறு : முளைகட்டிய பயிறில் நூற்றிப் பதினாறு சத்துக்கள் உள்ளன. ரத்தக் குறைவு, கண் கோளாறுகளுக்கு நல்லது.

2. கொண்டை கடலை : இச்சுண்டல் செய்யும் பொழுது கொத்தமல்லி, எலுமிச்சை சாறு, தக்காளி கலந்து செய்யலாம். உடலில் திட்டுகள் (முக்கியமாக முகத்தில்) வராது.

3. வேர்க்கடலை : இதில் B_1, B_{12} சத்துக்கள் உள்ளன. கால்சியம் சத்தும் உண்டு. காரட், பீட்ரூட், கொத்தமல்லி சேர்த்து செய்யலாம். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

4. காராமணி : மிகவும் அதிகமாக வைட்டமின் சத்துக்கள் கொண்டது. தேங்காய்ப் பல் கீறி போடலாம். தேங்காயை போட்டபின் வறுக்கக் கூடாது.

5. கடலைப் பருப்பு : இரண்டு மணி நேரம் ஊற வேண்டும். வைட்டமின் 'E' சத்து கொண்டது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் இடுப்பு உபாதைகளுக்கு நல்லது.

6. பயத்தம் பருப்பு : இரும்புச் சத்து கொண்டது. கொத்தமல்லி விதை, மிளகாய் வற்றலை லேசாக வறுத்து, பொடி பண்ணி, காரட்டுடன் கலந்து செய்யலாம். இரத்த விருத்தி உண்டாகும்.



7. மொச்சை பயிறு : ஒல்லியான தேகவாகு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.

8. சோயா : புரதம் அதிகம் உள்ள வஸ்து. உடல் இளைக்க ஏதுவாக இருக்கும். பலம் கூடும். பச்சை காய்கறியுடன் கலந்து செய்யலாம்.

9. பட்டாணி : கால்சியம் சத்து அதிகம் இருப்பதால் பல், நகம் இவற்றிற்கு நல்லது. கறிகாய், தேங்காய், மாங்காய் கலந்து செய்யலாம்.

மேற்சொன்ன சுண்டல்கள் நவராத்திரி சமயம்தான் என்றில்லாமல் அடிக்கடி செய்தும் சாப்பிடலாம். சுண்டல் செய்யும் பொழுது 'ஆச்சு' என்று குக்கரில் வைத்தால் அதன் சத்து வீணாகி விடும். ஆகையால் முந்தைய இதழில் சொன்னது போல் ஆவியில் வேக விட வேண்டும். நாளைய மங்கை நல்லபடியாக வளர வேண்டாமா?

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

லட்சுமி தேவி என்றாலே பட்டாடையும், நகைகளுமாய் அருள்புரியும் தோற்றம்தான் நமக்குத் தெரியும். ஆனால் ஆந்திர மாநிலத்தில் உள்ள மங்களகிரியில் உள்ள திருக்கோயிலில் லட்சுமி தேவி தவக் கோலத்தில் மிக எளிமையாகக் காட்சி தருகிறார்.

சென்னை, அம்பத்தூர் அருகிலுள்ள திருமுல்லைவாயில் என்ற இடத்தில் உள்ள வைஷ்ணவி தேவி சிலை மயிலையில் உள்ள ஒரு வீட்டில் மகிழ மரத்தடியில் கிடைத்தது. காஷ்மீரில் உள்ள வைஷ்ணவி தேவியைப் போல் தோற்றமளித்ததால் சில ஆண்டுகள் கழித்து திருமுல்லைவாயிலில் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டது.



திருச்சிக்கருகே உள்ள உத்தமர் கோயிலில் லட்சுமி தேவி பிச்சை யிடும் கோலத்தில் (அதாவது சிவ பெருமானுக்கு அன்ன மளிக்கும் கோலத்தில்) காட்சி தருகிறார்.

மயிலாடுதுறை – தரங்கம்பாடி சாலையில் உள்ள தலைச்சங்காடு என்ற தலத்தில் உள்ள லட்சுமி தேவி செங்கமலவல்லி என்ற திருநாமத்துடன் நின்ற கோலத்தில் அருள் புரிகிறார்.

தொகுப்பு : பி. ருக்மணிபாய்

8

ஒரு முக்கிய பின்னணி

ரோந்து சுற்றி வந்த போலீஸ் ஜீப்பின் பாதையில் கிடந்தான் அனு. ஆட்டோவின் கம்பி எதுவோ குத்திக் கிழித்திருந்ததில் அவனுடைய உடையில் ஆங்காங்கே கிழிசல்கள். ரத்தம்.

இன்ஸ்பெக்டர் அவனுக்கு உயிர் இருக்கிறதா என்று சோதித்தார். நிம்மதி வந்தவராக ஆஸ்பத்திரிக்கு அவனை எடுத்துப் போக ஏற்பாடு செய்தார்.

அங்கே அவனுக்கு மயக்கம் தெளிவித்து மருந்துகள் கொடுத்தார்கள். தலையில் தையல் போட்டார்கள். 24 மணி நேரம் அப்ஸர்வேஷனில் இருக்க வேண்டும். அட்மிட் ஆகிவிடுவது நல்லது என்று ஆலோசனை சொன்னார்கள்.

"தெரிந்தவர்கள் வீட்டில் தங்கலாம் என்றால் போகிறேனே" என்று கேட்டுப் பார்த்தான். அவனுக்கு ஆறுதலும் தேவைப்பட்டது. மனம் இன்னும் பயத்தில் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தது.

ரவியின் முகவரி சொன்னான்.

"வாம்மா! நானே கொண்டு டிராப் செய்து விடுகிறேன்" என்று சொன்ன இன்ஸ்பெக்டரின் வார்த்தைகளுக்கு மதிப்பு கொடுத்து அவன் போனதுதான் பெரிய தப்பாகப் போனது.

இரவின் நிசப்தத்தை சீசனுக்கு சம்பந்தமே இல்லாமல் வெளியில் பெய்து கொண்டிருந்த சிறுமழை கலைத்துக் கொண்டிருந்தது. சரப்பதத்துடன் கொஞ்சம் வேகமாகவே வீசிய காற்று சன்னல் களைப் படபடக்க வைக்கவே படுக்கையில் இருந்து எழுந்தாள் பார்வதி.

"என்ன, தூங்கலியா?" என்ற சிவராமனின் குரலுக்கு வியப்புடன் திரும்பிப் பார்த்தாள்.

அவரும் தூங்கவில்லை என்பது தெரிந்தது.

"இருங்க, இதோ வர்றேன்" என்று எழுந்து போய் சன்னல்களை சரிவர சார்த்தி கொக்கி யிட்டுவிட்டு வந்து உட்கார்ந்தாள்.

"மணி என்ன தெரியுமா? இரண்டரை. இன் னும் தூங்காம என்ன பண்ணிட்டிருக்கீங்க?"

"ஒரே சிந்தனையா இருக்கு பார்வதி."

"என்ன?"



"இந்த சின்னப் பிள்ளைங்க நாலு பேரும் எவ்வளவு சீக்கிரமா ஒண்ணு சேர்ந்துகிட்டாங்க. எவ்வளவு பொறுப்பா ரெண்டு குடும்பமும் ஒண்ணு சேரணுமேன்னு யோசிக்கறாங்க. நாம பெரியவங்கன்னு சொல்லிக்கிட்டு இவ்வளவு வருஷமா வெட்டிப் பிடிவாதங்களால பிரிஞ்சு இருந்திருக்கோமேன்னு நினைச்சா வெட்கமா இருக்கு."

பார்வதி கொஞ்ச நேரம் அமைதியாக இருந்தாள்.

"நாம எல்லோரும் ஒண்ணு சேர்ந்து ஒரே இடத்துல உட்கார்ந்து பேசி சிரிக்கும் நாள் வந்தா எவ்வளவு நல்லா இருக்கும்?"

பார்வதி தேம்பி அழத் தொடங்கினாள்.

அண்ணனின் ஞாபகம் வர இளவயது அனுபவங்கள் மனத் திரையில் ஓடத் தொடங்கின.

அண்ணன் எவ்வளவு நல்லவர். அப்பா கொஞ்ச வயதிலேயே போய்ச் சேர்ந்துவிட அந்த இழப்பின் கனமே தெரியாமல் என்னையும் அம்மாவையும் எப்படிக் காத்தார்!

எதுவென்றாலும் முதல் விருப்பம் பார்வதி



யுடையதுதான் நிறைவேறும். வீட்டில் அவள் வைப்பதுதான் சட்டம். "அண்ணா இன்னிக்கு நீங்க நீலக் கலர் சட்டைதான் போட்டுக்கணும்" என்று சொன்னால் மறு கேள்வி இன்றி அதை அணிந்து கொண்டு செல்வார் வேதமூர்த்தி.

அம்மா அடிக்கடி எச்சரிப்பாள். "வேண்டாண்டா. தங்கச்சிக்கு இவ்வளவு இடம் கொடுத்து ஆடாதே. நல்லதுக்கில்லை" என்று. ஒட்டிக் கொண்டிருந்த சிறிய உறவுக் கூட்டமும் பொருமாத நாளில்லை.

யாருடைய கண் பட்டதோ, எந்த கொள்ளிக் கண்ணின் சாபமோ தெரியவில்லை. பார்வதிக்கு சிவராமன் மீது காதல் ஏற்பட அது தெரியவந்த கணத்தில்தான் வீடு இரண்டு படாத குறையாக சண்டை. வேதமூர்த்தி இந்த காதல் கல்யாணம் நடக்கக் கூடாது என்று



காஸெட்டில் உள்ள டேப்புகள் அறுந்து போய் விட்டால், அதை குப்பைத் தொட்டியில் போடாதீர்கள். கொலுவிற்குப் பூக்களால் சுவற்றை அலங்கரிக்கும் பொழுது, அவற்றுடன் அந்த டேப்புகளையும் இணைத்து, வளைத்து, வளைத்து கட்டுங்கள். இரவில் விளக்கு வெளிச்சத்தில், பளபளவென்று பூக்களையும் ஜொலிக்க வைக்கும்.

— ஆர். ப்ரஸன்னா

தலைகீழாக நின்றார்.

அம்மா அவனுக்கு ஆதரவா எதிர்ப்பா என்றே தெரியாத நிலையிலேயே திடீரென்று இறந்து போய் விட உன்னால்தான் அம்மாவே போய் விட்டாள் என்கிற தீயான வசன அம்புகளை வேதமூர்த்தி பார்வதி மீது பொழிய ஆரம்பிக்க, சிவராமனின் அன்பான வார்த்தைகள் அவளுக்கு ரொம்ப அவசியமாகப் படத் தொடங்கின.

அப்புறம் என்ன, ஓடிப் போய் ரிஜிஸ்டர் ஆபீஸில் கல்யாணத்தில்தான் போய் நின்றது விவகாரம்.

அடியோடு ஒதுங்கிக் கொண்டார் வேதமூர்த்தி.

ஆரம்பகாலங்களில் பார்வதிக்கு வெறுப்பு உச்சத்தில் இருந்தது. அண்ணனின் நினைவு அப்படி ஒன்றும் தாக்கிவிடவில்லை.

ரத்தத்தின் சூடும் வேகமும் குறையக் குறைய மனம் பழையவைகளை அசை போடத் தொடங்குகிறது. இழந்தவை, பெற்றவை பற்றிய சமன்பாட்டில் எந்தப் பகுதி அதிகமோ அதற்கேற்ப பெருந்தன்மையோ குற்ற உணர்வோ மனிதனின் போக்கை திசைமாற்றுகிறது.

அந்தக் காலகட்டத்தில் "நீங்க முந்தி மாதிரி இல்லை" என்கிற சான்றிதழை பழகியவர் மத்தியில் பெறாதவர் எவரும் இருக்க மாட்டார்கள்.

அந்த நிலை அடைந்த பிறகு அண்ணனை நினைத்து அவனுக்குத் தான் தந்த ஏமாற்றத்தை நினைத்து பார்வதி அடிக்கடி அழாமலில்லை. சரி செய்யவே முடியாத கோளாறு என்று அவள் நினைத்துக் கொண்டிருந்த அந்தப் பிரிவு திடீரென்று ஏற்பட்டிருந்த அன்பரசுவின் தொடர்பு மூலம் ஒருவேளை சரி செய்யப்படலாம் என்கிற நப்பாசை வளரத் தொடங்கியது. கூடவே உள்ளூர இன்னொரு பயமும் இருந்தது.

தங்கையின் காதலையே வெறுத்த அண்ணன் தன் மகன் அதே தங்கையின் மகளை, அதுவும் விதவையாகி நிற்பவளைக் கல்யாணம் செய்ய விருப்பம் தெரிவித்தால் எப்படி சம்மதிப்பார்? அது பிளவை இன்னும் நிரந்தரம் ஆக்கிவிடாதா என்கிற பயம்தான் அது.

அதற்காக, அன்பரசுவையும் வித்யாவையும் மனதுக்குள் இணைத்துப் பார்த்து அதில் கிடைக்கிற அரைகுறை சந்தோஷத்தை இழப்பதற்கும் அவள் தயாராக இல்லை.

பகவானே என்கிற அவளுடைய வேண்டுதலின் வேகம் அதன் பிறகுதான் அதிகமாகத் தொடங்கியது.

ராஜேஷைப் பார்த்த பிறகு அவனைப் பற்றிக் கேட்ட பிறகு அவள், தன்னுடைய வேண்டுதலுக்குச் செவி சாய்த்து பகவானே அனுப்பி வைத்த தூதுவன்தான் என்றே நினைக்க ஆரம்பித்து விட்டாள்.

இப்போது மாதவியையும் வீட்டுக்குக் கூட்டி வந்து அவள் நம்பிக்கையை அவன் இன்னமும் பலமாக்கியிருக்க கிட்டத்தட்ட அண்ணனுடன் சேர்ந்தாச்சு என்றே நினைப்பு எழ அவள் கண்ணீர் இன்னும் பெருகியது.

கர்ணனைப் பற்றிச் சொல்லும்போது வில்லிபுத்தூர் ஆழ்வார் பாரதத்தில் 'புறம் சுவர் கோலம் செய்வான்' என்கிறார். அதாவது வெளிப்புறச் சுவர்களை அலங்கரித்துப் பார்த்து அதில் ஆனந்தமடைபவன் என்கிற அர்த்தத்தில். தன் உள் அகம் எப்படி இருந்தாலும் அதைவிட முக்கியம் வெளி ஆட்கள் தன்னைப் பற்றி நல்லபடியாக நினைக்க வேண்



எந்த வகை துவையல் அரைத்தாலும், முதலில் பருப்பை வறுக்குமுன் எண்ணெயில் துளி கடுகு போட்டு வெடித்த பிறகு பருப்பைப் போட்டு வறுத்துச் சேர்த்துத் துவையல் அரைத்தால் மணம் கூடுதலாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கனாதன்

டும் என்கிற எண்ணம்.

நிறையப் பேர் அப்படி இருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி உயர்வாக எண்ண வேண்டும் என்கிற சிந்தனையே மொத்தமாக ஆக்ரமித்துள்ள மூளையை உடைய இவர்கள் அதற்காகத் தரும் விலையைப் பற்றி யோசிப்பதே இல்லை. இத்தகையோர் பெரும்பாலும் தன்னை நெருங்கிய வரிடத்தில் மிகவும் கடுமையானவர்களாக இருப்பார்கள். இத்தகையோரின் ஆணவத்திற்குத் தாயும் மனைவியுமே முக்கிய பலிகடாக்களாக இருப்பார்கள். அந்த அளவுக்குக் குடும்பம் பற்றிய அக்கறையை விட்டு விட்டு மற்றவர் விஷயத்திலான குற்ற உணர்ச்சியை வாங்கிக் கொண்டு மனதை அலைக்கழித்துக் கொண்டிருப்பார்கள் இவர்கள். வெளியார் விஷயத்தில் சிறு தவறு நடந்தால் கூட அது என்னால்தான் என்று வலிய பொறுப்பேற்று வருந்துவதற்கும் தயாராக இருப்பார்கள்.

வேதமூர்த்தியும் அந்த ரகம்தான். தங்கை காதல் திருமணம் செய்தால் தன் குடும்பத்தைப் பற்றியும், தந்தை இல்லாத அந்தக் குடும்பத்தை தான் பொறுப்பேற்று நடத்தியிருக்கும் லட்சணத்தைப் பற்றியும் ஊரார் என்ன சொல்வார்கள் என்கிற வேகமே தங்கை மீது அவரை வெறுப்பு மழை பொழிய வைத்தது. அதனாலேயே அவளைப் பிரிந்து விடவும் துணிந்தார்.

கண்டிப்பு என்கிற விஷயத்தில் வேதமூர்த்தி தன் தங்கை என்றாலும் கூட சமரசத்துக்குத் தயாராகாதவர் என்கிற இமேஜ் மயக்கம் அவரை ஆட வைத்தது. தங்கையைப் பிரிந்தாலும் கூட அவளுக்கே தன்னுடைய பூர்வீக சொத்தான வீட்டைத் தந்து விட்டு சுயமான கால்களில் நிற்கத் துணிந்து விட்டார் என்கிற புகழும் லேசுப்பட்டதில்லையே! சொத்து மீது ஆசைப்பட்டு அல்லது தங்கை கல்யாணச் செலவைத் தவிர்க்க நினைத்து அவளைத் துரத்திவிட்டார் என்று ஊர் சொல்லிவிடக் கூடாதல்லவா?

இதெல்லாம் மற்றவர் கோணத்தில் யாருக்கும் புரிகிறதோ இல்லையோ, அவருடைய உற்ற நண்பரான மாணிக்கத்துக்குப் புரிந்தது. மகன் ராஜேஷிடம் அதுபற்றி பலமுறை அவர் சொல்லியும் உள்ளதால், வந்த இடத்தில் ராஜேஷ் அவரை அதே கோணத்தில் கவனித்து அதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடிந்தது.

தனிமையில் அவர் கிடைத்த ஒரு நாளில் வெகு நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தான்.

அவருடைய இளமைப் பருவம், அப்பாவுக்கும் அவருக்குமான நட்பின் பழமை, இறுக்கம் பற்றிப் பேசி அந்தக் கால நினைவுகளைக் கிளறி விட்டான்.

அவற்றில் திளைத்து இடையிடையே கண்களில் நீர் கோர்க்க அவர் கலங்கியிருந்த கணத்தில் சட்டென்று கேட்டான்: "ஏன் அங்கிள்! உங்களுக்கு ஒரு தங்கை இருக்காங்களாமே. அப்பா அடிக்கடி சொல்லுவார். உங்களுக்கு அவங்க மேல ரொம்பப் பிரியமாம்..."

வேதமூர்த்தி திடுக்கிட்டவராக ராஜேஷைப் பார்த்தார்.

'இந்தக் கேள்விக்கு பதில் சொல்லலாமா, வேண்டாமா' என்று அவர் தவிப்பது தெரிந்தது.

"அங்கிள்! அதிகப் பிரசங்கித்தனமா பேசறேன்னு நினைச்சுக்காதீங்க. அப்பா திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி அனுப்பிச்சாங்க, இது பற்றி உங்களிடம் பேசும்படி. அதனால்தான் நீங்க தனியா இருக்கும் போது இந்த விஷயத்தை ஆரம்பிச்சேன். உங்க தங்கை மேல இன்னும் நீங்க கோபமாகத்தான் இருக்கீங்களா?"

வேதமூர்த்தி நீண்ட நேரம் மௌனம் சாதித்தார். ஆகாயத்தை நோக்கி வெறித்தார். உள்ளுக்குள் பட்டிமன்றம் நடத்துகிறார் என்று தெரிந்தது.

"கோபமா? அவள் மீது எனக்கு என்ன தம்பி கோபம் இருக்க முடியும்? ஏதோ அந்த வயசுல இருந்த வேகத்துல ஏதேதோ பேசினேன். அவதாம்பா கோவிச்சுகட்டுப் போயிட்டா. அவளுடைய கல்யாணத்துக்கு எதிர்ப்பா இருந்தேன்ங்கற கோபத்தில் என் முகத்திலேயே முழிக்காம ஒதுங்கிக்கிட்டா. எத்தனை முறை புருஷனைத் தூண்டிவிட்டு என்னை அவமானப்படுத்த முயற்சி பண்ணியிருக்கா தெரியுமா? எதையுமே நான் சீரியஸா எடுத்துக்கலியே... நான் பார்த்து தூக்கி வளர்த்த பொண்ணு போறா அவ இஷ்டப்படியேன்னு

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்

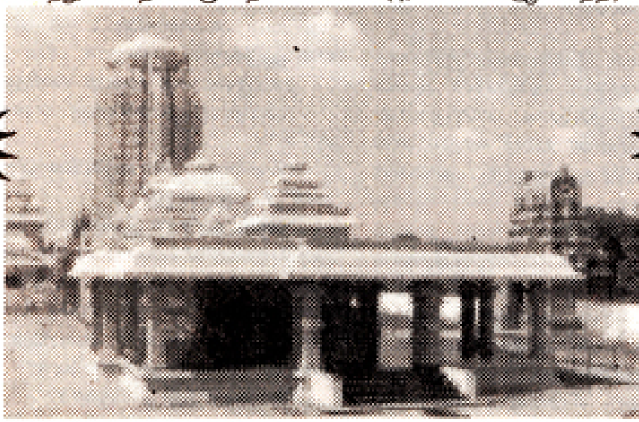
தென்னாங்கூர் அருள்மிகு பாண்டுரங்கன் ஆலயம் நோக்கி

ஆன்மிகப் பயணம்

வெள்ளி, சனி, ஞாயிறு ஆகிய நாட்களில்

சுற்றுலா தொடங்கும் நாள் 18.9.99 (புரட்டாசி 1-ஆம் தேதி)

கட்டணம் ரூ. 140/-



காலை 7 மணி முதல் இரவு 7 மணி வரை

- பூரி அருள்மிகு ஜெகந்நாதர் ஆலய விமானத்தை விட உயரமானது
- கலை வேலைப்பாடுகளுடைய மிக உயரமான வெள்ளிக் கதவுகள் கொண்ட தமிழ்நாட்டின் ஒரே ஆலயம்
- அருள்மிகு பாண்டுரங்கன் விக்ரக உயரம் 10½ அடி; அருள்மிகு இரகுமாயி தேவி விக்ரக உயரம் 8½ அடி
- ஆசியாவிலேயே சிறந்த ஃபைபர் கிளாஸ் பெயிண்டிங் வேலைப்பாடுகள் கொண்ட மகா மண்டபம்

இச்சுற்றுலாவில் மேலும் இடம்பெறும் தலங்கள் : உத்திரமேரூர் அருள்மிகு சுந்தரவரதராஜ பெருமாள் ஆலயம் மதுராந்தகம் அருள்மிகு ஏரிகாத்த ராமர்.

அருள்பெற வாரீர்!

வாரியத்தின் மற்றைய ஆன்மிகச் சுற்றுலாக்கள்

• தேவியர் தரிசனம் (ஒரே நாளில், புகழ்பெற்ற ஒன்பது தேவியரின் தரிசனம்) • திருமால் தரிசனம் (ஒரே நாளில், ஒன்பது வைணவ ஆலயங்களின் தரிசனம்) • தொண்டை நாட்டு திருப்பதிகள் (காஞ்சிமாநகரில் உள்ள வைணவ திவ்ய தேசங்கள்) • சோழநாட்டுத் திருப்பதிகள் • பாண்டியநாட்டுத் திருப்பதிகள் • நாள்தோறும் திருப்பதி-திருச்சானூர் சுற்றுலா • சுருட்டப்பள்ளி (சிவன் சயனத்திருக்கோலத்தில் உள்ள ஒரே திருத்தலம்) பிரதோச நாட்களில் மட்டும் • வல்லக்கோட்டை – திருத்தணி – பெரியபாளையம் சுற்றுலா • அறுபடைவீடு சுற்றுலா • 14 நாள் காசி – அலகாபாத் சுற்றுலா • நவக்கிரக சுற்றுலா • திருஅண்ணாமலை கிரிவல சுற்றுலா

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்.

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்,
விற்பனைப் பிரிவு: எண். 4, ஈ.வெ.ரா. சாலை, (சென்ட்ரல் இரயில் நிலையம் எதிரில்),
சென்னை-600 003. தொலைபேசி : 5382916, 5360294, 5384356
ஃபேக்ஸ் : 5361385 Internet Address : http//www.tamilnadu tourism com.
தந்தி : "Tamil tour" E-mail : ttdc@md3.vsnl.net.in

DIPR/1136/DIS/99

அமைதியா இருந்திருக்கேன். அப்புறம் அந்தத் தொந்தரவும் விட்டுப் போச்சு... எல்லாமே விட்டுப் போச்சு..." என்றார், ஓங்கிய பெருமூச்சு ஒன்றினை வெளிப்படுத்தியவராக.

ராஜேஷ் பதில் பேசாமல் அவரையே வெறித்தபடி இருந்தான்.

நீண்ட காலமாகப் பொதிந்து வைக்கப்பட்டுள்ள கலவை உணர்வுகள் வெளிப்பட்டுப் பீறிடும் போது அடுக்குகளாக வரும்.

முதல் கோர்வை வெளிவந்து சிறிது நேரத்தில் முரண்பாடான அடுத்த கோர்வை வரும். வந்தது.

"எனக்கும் கோபம் இல்லாமல் இல்லை. உயிர்னு ஒண்ணு இருக்கும் வரையில் அவள் முகத்திலேயே விழிப்பதில்லை என்றுதான் இருக்கேன். அப்படி என்ன தம்பி காதல்! எவ்வளவு விட்டுக் கொடுத்து, இழந்து, அவளை வளர்த்தேன்! அவளுடைய ஒரு சொல்லுக்கு மறுப்பு சொல்லியிருப்பேனா? எல்லா தப்பும் என் மேலதான். அப்படி இடம் கொடுத்ததால தான் எவனையாவது இழுத்திட்டு வந்து நின்னா கூட அண்ணன் தலையை ஆட்டுவான்னு நினைச்சிட்டா. அண்ணனுடைய பிரஸ்டிஜ் என்ன ஆகுங்கிறதைப் பற்றி கொஞ்சமாவது யோசிச்சாளா? எவ்வளவு சுயநலம்... எவ்வளவு சுயநலம்..."

கொஞ்ச நேரம் அமைதி.

"ஆனா பாவம் அவள்! என்னுடைய சாபமோன்னு கூட அப்பப்போ மனம் கலங்கும். குடும்ப வாழ்க்கைல ரொம்ப கஷ்டப்பட்டுட்டா. புருஷனும் சரியில்லை. ரெண்டு பொட்டைப் பிள்ளைங்க, ஒண்ணு இறந்து போய்... இன்னொன்று புருஷனை இழந்து... சேச்சே... எந்தப் பொண்ணுக்கும் இவ்வளவு சோதனைகள் கூடாது."

"இவ்வளவு இரக்கம் மனசுல வச்சிருக்கீங்க. ஏன் அங்கிள் நீங்க நேர்ல போய் துணை நின்றிருந்தா எவ்வளவு நல்லா இருந்திருக்கும்?"

"தம்பி! உனக்கு அவளைத் தெரியாது. பிடிவாதம்னு நின்னா அவ எந்த எல்லைக்கும் போவா. அவ குடும்பத்துல இவ்வளவு நடந்திருக்கே எதுக்காவது சொல்லி விட்டாளா? ஒரு அண்ணன் இதே ஊரில் உயிரோடு இருக்கேன்கிற உணர்வே இல்லாமல் இருக்கிறாள் என்றால் அவளோட மன உறுதியைப் பார்த்துக்கோ. இதை எல்லாம் உங்கப்பா கிட்ட கூடச் சொல்லிப் புலம்பியிருக்கேன். அவள் பிடிவாதக்காரி. அவள் முன்னால் இப்போ நான் போய் நின்னா, 'யார்றா நீ? இவ்வளவு காலம் இருக்கேனா செத்தேனான்னு பார்க்க வந்தியா'ன்னு கேட்டாலும் கேட்பா..." என்றார் எங்கோ வெறித்தபடி.

சில விநாடிகளின் மௌனத்துக்குப் பிறகு, "அப்படி அவள் கேட்டால் கூட அதில் நியாயம் இருக்கும்" என்றார் பின் இணைப்பாக.

ராஜேஷுக்கு மனம் கனிந்து உருகியது.

"அங்கிள்! நாளைக்கு என்ன நாள் தெரியுமா?"

"தெரியும். பார்வதியின் பிறந்த நாள்" என்றார் சட்டென்று.

"அடேயப்பா! இவ்வளவு ரெடியா ஞாபகம் வச்சிருக்கீங்க! எங்கப்பா சொன்னது சரிதான். 'அவன் போடறதெல்லாம் வெளிவேஷம்தான் உள்ளுக்குள்ளே ரொம்ப பாசம் வச்சிருக்கான்'னு சொன்னார். எப்படித்தான் இவ்வளவு காலம் பிரிஞ்சிருந்தீங்களோ!"

வேதமூர்த்தி சிரித்தார்.

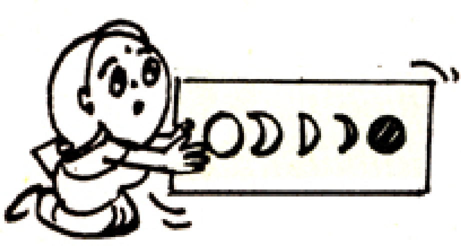
"இது பற்றி என்னிடம் இவ்வளவு மென்மையாக யாருமே பேசியதில்லை ராஜேஷ். என் பிள்ளைகளும் அவங்கம்மாவும் நான் கோபப்படுவேன்ங்கறதாலேயே இந்த டாபிக் பேசமாட்டாங்க. எனக்குக் கூட எப்போதாவது தோன்றும் யாராவது இந்த ஞாபகங்களைக் கிளறி விட மாட்டாங்களான்னு. வயது பல விதங்களில் பலவீனங்களைத் தருகிறது. இது ஒரு விதம்" என்று சிரித்தார்.

"அன்பரசு அம்மாவிடம் நீங்க மனம் விட்டுப் பேசலாமே."

"அவ்வளவு பலவீனமா இன்னும் ஆகலை தம்பி" என்றார் கொஞ்சம் பெருஞ் சிரிப்புடன்.

"நாளைக்கு உங்க தங்கைக்கு நீங்க நேரில் போய் வாழ்த்து சொன்னால் என்ன?"

வேதமூர்த்தியின் கண்களில் ஆர்வம் மின்னியது.



நியூஸ் பேப்பரில், புத்தகத்தில் வெளியான கிரஹணத்தின் பரிமாணப் படங்களை, வெட்டி, ஒட்டி, எக்ஸிபிஷன் என்று அமைக்கலாமே. விளக்கம் எழுதி வையுங்கள். குழந்தைகளின் ஆர்வம் அதிகரிக்கும்.

- ஆர். பார்வதி

"வேண்டுமானால் நானும் கூட வர்றேன் அங்கிள்."

"அடடா! பார்வதி ஆன்ட்டி பிறந்த நாள் அன்னிக்கு அந்த சினை நீங்க யாரும் பார்க்கலியே.... பாச மலர் சிவாஜியும் சாவித்ரியும் கெட்டாங்க போங்க..." என்று சிரித்தான் ராஜேஷ்.

வேதமூர்த்தியின் ஒரு பக்கம் பார்வதியும் மறுபுறம் சிவராமனும் உட்கார்ந்திருந்து சிரித்துக் கொண்டிருக்க பார்வதியின் இடது கை வேதமூர்த்தியின் கைகளுக்குள் இருந்தது.

அடுத்த தலைமுறையினரின் ஆரோக்கியமான கேலி பெரியவர்களை எப்போதுமே சந்தோஷப்படுத்துகிறது.

"போங்கடா. இந்த வீட்டில் நீயும் உன் தங்கையும் சண்டை போட்டு முடித்து சமாதானமாகிப் பேசிச் சிரித்த எத்தனை நாட்களில் நான் பார்த்து ஏங்கியிருப்பேன்..." என்றார் வேதமூர்த்தி.

பார்வதி சிரித்தபோது கூட கண்களில் நீர்.

மடை திறக்க மட்டுமே காத்திருந்த மழை வெள்ளம் போல் மிக எளிதாக அக்குடும்பங்கள் இரண்டறக் கலந்தன.

செல்லப்பா பொருமிக் கொண்டிருந்தான்.

"நான் என்னவெல்லாம் திட்டம் போட்டிருந்தேன். அந்த இரண்டு வீட்டு ஆள்களும் இப்படி ஒண்ணு சேர்வாங்கன்னு நினைக்கவே இல்லையே" என்று புலம்பினான் வாய்விட்டு.

குறுக்கும் நெடுக்குமாக அவன் நடப்பதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த கல்பனா "சரி விடுங்க" என்றாள் சமாதானப்படுத்தும் நோக்கில்.

"விடுறதா? அந்த வீடு இன்னிக்கெல்லாம் எத்தனை லட்சம் பெறும் தெரியுமா? அந்த விஜயா மூதேவியை விட வித்யா என்ன அழகு! அவளும் கை நழுவிப் போயிடுவா போலிருக்கே. இதை நான் சும்மா விடறதா இல்லை. இரு வர்றேன்..." என்று ஒரு முடிவுக்கு வந்தவன் போல் சட்டையை எடுத்து மாட்டினான். கல்பனாவின் முன்னிலையிலேயே கைலியைக் கழற்றி வீசி எறிந்து விட்டு பேன்ட்டை அணிந்தான்.

திரை விலக்கி வெளியே வர, "செல்லப்பாங்கறவன் வீடு எது?" என்று விசாரித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு கான்ஸ்டபின் கண்ணில் பட்டார்.

"நான்தான் செல்லப்பா."

"இன்ஸ்பெக்டர் உன்னை அவசரமா கையோட கூட்டிட்டு வரச் சொன்னார்."

(தொடரும்)

களைகளில் கலை வண்ணம்

தேவையானவை :

பேஃப்பிரிக் பெயிண்ட் அல்லது போஸ்டர் கலர்

வேண்டாத களைகள் (உம்) சோளக்கதிரின் மீது பூக்கும் இறகு போன்ற பூ ()

புல்லின் மீது பூக்கும் இலை போன்றவை –



காய்ந்த விதைகளின் கொத்து –



செய்முறை :

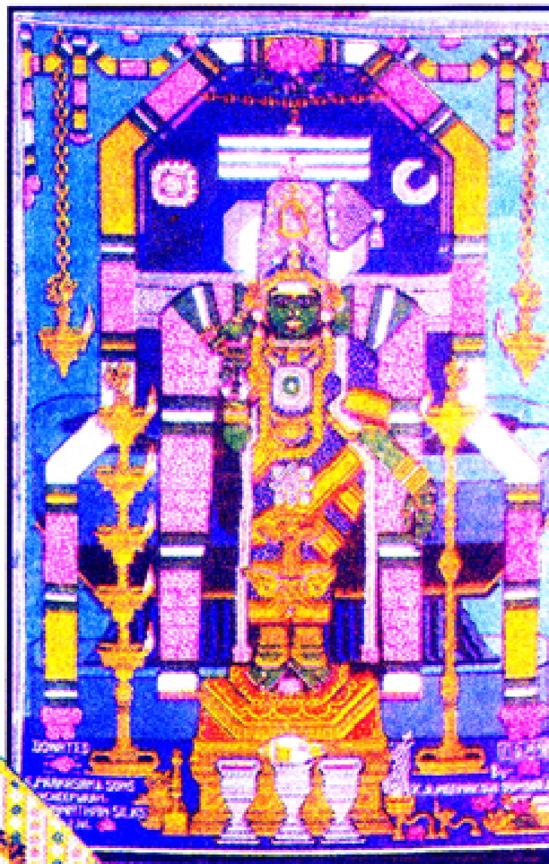
களைகளை நீண்ட தண்டுடன் கவனமாக தூசியில்லாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தண்டு பாகத்திற்கு பச்சை நிறமும், மற்றவற்றிற்கு வெவ்வேறு நிறமும், பிரஷ் கொண்டு, கவனமாக, மெதுவாக வர்ணம் தீட்டிக் காய விடுங்கள். டவுள் ஷேட் மிக நன்றாக இருக்கும்.

இவ்வாறு நிறைய செய்தபின், ஒரு கொத்தாகக் கட்டி பூச்சாடியில் வைத்து வரவேற்பறையை/கொலுவை அலங்கரியுங்கள். பார்ப்பதற்கு புதுமையாகவும், பொலிவாகவும் இருக்கும். இவை காய்ந்து போனாலும் நீண்ட நாட்களுக்கு உதிராது என்பது ஒரு ப்ளஸ் பாயிண்ட்.

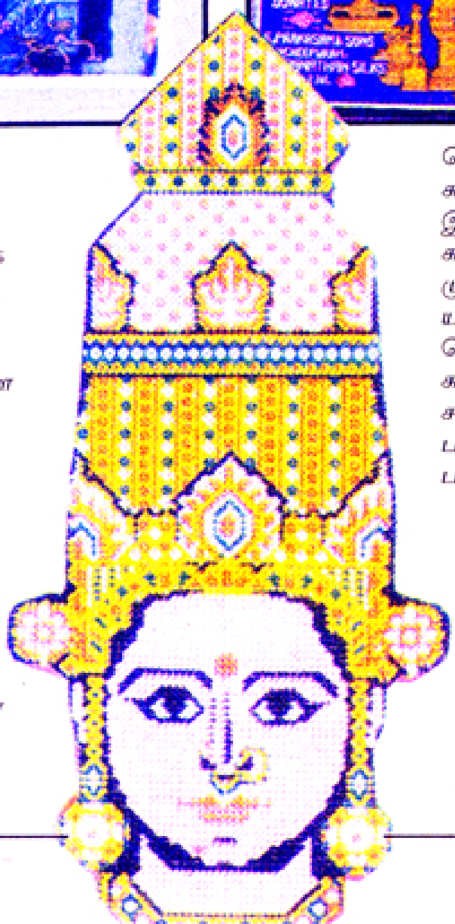
– மாலா ராமபத்ரன்





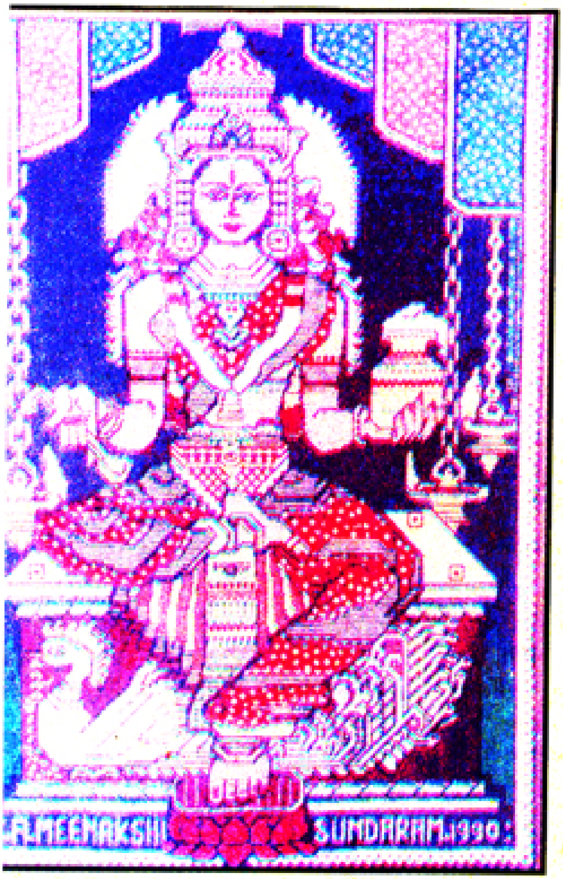


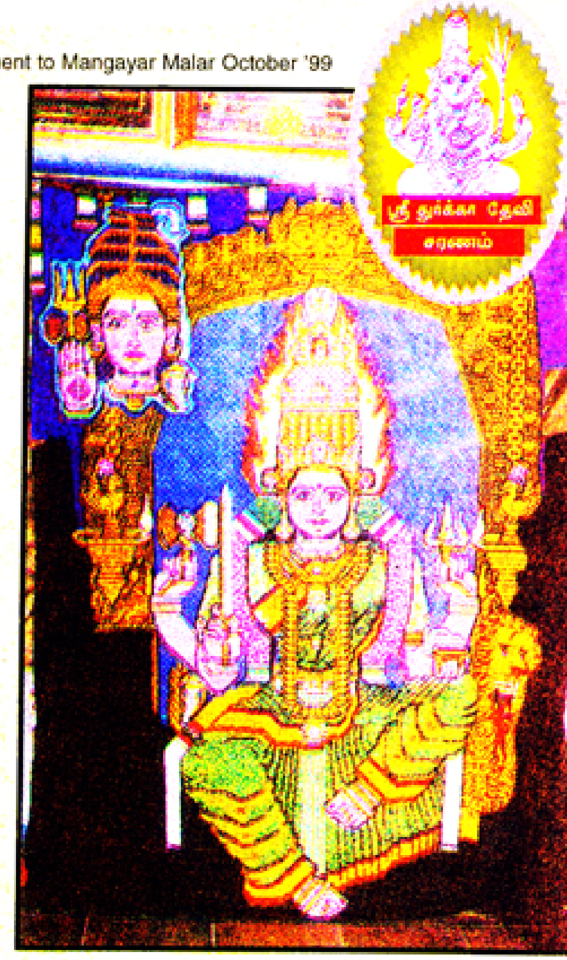
'பாசி மணி



கடந்த முப்பது ஆண்டு காலமாக ஆரணியில் சாமிநாதன் சில்க்ஸ் பட்டு மாளிகையில் பணிபுரியும் நான் ஓய்வு நேரத்தில் சிறு பாசி மணிகளால் அம்மனின் உருவங்களை படமாகக் கோர்க்கும் பணியினை எனது பாக்கியமாக நினைத்து செய்து வருகிறேன்.

பல சிறிய படங்கள் செய்த பிறகு ஐந்து வருடங்களுக்கு முன் காஞ்சிபுரம் ஸ்ரீ காமாட்சி அன்னையின் படம் போட்டு ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார் ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் மற்றும் இளையவரிடமும் காண்பித்து எங்களது முதலாளியின் உதவியால் சுமார் ஐந்தாயிரம் செலவு செய்து ஸ்ரீ காமாட்சி அம்மன் சன்னிதியில் அந்தப் படம் இடம் பெறும் பாக்கியம் பெற்றேன்.





அடுத்து மதுரை ஸ்ரீ மீனாட்சி அம்மன் உருவம் போட்டு எங்கள் முதலாளியின் உதவியால் மதுரையில் ஆயிரங்கால் மண்டபம் கோவிலின் ஆர்ட் மியூசியத்தில் அலங்காரமாக வீற்று இருக்கிறது. மற்றும் ஆரணியில் ஏகேவிஎஸ் திருமண கூடத்தில் அன்னபூரணி படம் உள்ளது. தற்போது மேல் மலையனூர் அங்காள பரமேஸ்வரி முடிந்த அளவில் போட்டுக் கொண்டு உள்ளேன்.

காமாட்சி அம்மன் படத்தைப் பார்த்து இளையவர் மிகவும் சந்தோஷப் பட்டார். படம் பார்த்து என்னிடம் "நன்னா போட்டிருக்கிங்க ரொம்ப நன்னா இருக்கு" - என சந்தோஷப் பட்டார். சிறிது தூரம் சென்ற அவர் திரும்பிப் பார்த்து மறுபடியும், "ரொம்ப நன்னா இருக்கு" என்று சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார். அவர் கூறிய அந்த வார்த்தை அம்பாளே நேரில் வந்து சொன்னதாக எனது பாக்கியம் என என் நெஞ்சில் நீங்கா இடம் பெற்றுவிட்டது. இன்றும் அதை நினைத்து ஒருவித சந்தோஷம் ஏற்படுகிறது.



அம்மன்

— கே.ஏ. மீனாட்சி
சுந்தரம்.

ஒரு தாத்தா அப்பாவாகிறார்!

ஐம்பத்தி மூன்று வயதான ஆதிசேஷனுக்கு அன்று காலை வந்த அந்த லெட்டரைப் பார்த்தது முதல் தலைகால் புரியவில்லை. போன வருஷம் பார்த்துப் பார்த்துக் கல்யாணம் பண்ணி மாப்பிள்ளையோடு துபாய் போன லதாவிடமிருந்து... தப்பு.. தப்பு... 'லதாக் குட்டி' யிடமிருந்துதான் வந்திருந்தது அந்தக் கடிதம். தன் துபாய் வாழ்க்கை பற்றி, தினசரி 'ரொடின்' பற்றி விவரமாய் எழுதிவிட்டு, கடைசி வரியில் "அப்பா, ஐம்பத்தி மூன்று, தாத்தா ஆவதற்கான வயசுதானா?" என்று சூசகமாய்க் கேள்வி கேட்டு முடித்திருந்தாள்.

செய்தியின் சந்தோஷம் தலைக்கேறியதும், "ஏய்... ஏய்...'' அடித்தொண்டையோடு ஆதிசேஷன் கத்தவும், ராஜலக்ஷ்மி சமையலறையிலிருந்து கையில் கரண்டியோடு ஓடி வர, பையன் சுரேஷ் பாதி ஷேவிங்கில் பதறிக் கொண்டு ஓடி வந்தான்.

"ஏய்... நம்ம லதாக் குட்டிக்கு குட்டிப் பாப்பா பொறக்கப் போறதுடி..." என்று சந்தோஷக் கூப்பாடு போட்டு லெட்டரைக் கொடுத்ததும், எல்லாருக்கும் கண்ணில் ஆனந்தம் ஜிவ்வென்று ஏறியது.

ராஜலக்ஷ்மி ஓடிப் போய் சுவாமி விளக்கேத்த ஷேவிங்கைத் தொடர்ந்தான் சுரேஷ். உடனே ஐஎஸ்டி பூத்துக்கு ஓடிப் போய் விவரங்களை முழுசாய்த் தெரிந்து கொண்டு வந்த ஆதிசேஷன் தேன் குடித்த நரிபோல் தான் ஆகிவிட்டார்.

சுவாமிக்கு நமஸ்காரம் பண்ணுவதும், பஞ்சாங்கத்தைப் பார்ப்பதும், ஏப்ரல், மே, ஜூன்... என்று விரல் விட்டு மாதங்களை எண்ணுவதுமாய் இருக்கும் ஆதிசேஷனைப் பார்க்கப் பார்க்க சிரிப்புத்தான் வந்தது ராஜலக்ஷ்மிக்கு.

ஒரு வாரம் முழுதாய் முடிவதற்குள் ஊரிலிருக்கும் தன் ஒன்றுவிட்ட இரண்டு விட்ட தம்பி தங்கைகளுக்கு லெட்டர் போட்டும், குறைந்தது 4 முறையாவது துபாய்க்கு ஐஎஸ்டி பண்ணியும், கர்ப்ப ரக்ஷாம்பிக்கைக் கோவிலுக்கு 'சுகப் பிரசவம்' நடக்க வேண்டிக் கொண்டு மணி ஆர்டர் அனுப்பியும், மெட்ராஸில் உள்ள பிரபல 'கைனகாலஜிஸ்ட்'டுகளின் பெயர்கள், திறமைகள் பற்றி அலசியும், ஆதிசேஷன் ஒரே பிஸியாகி விட்டார்.

மூன்றாவது வாரம் துபாயிலிருந்து போன் வந்த போது அவர் வீட்டில் இல்லை. ராஜி எடுத்துப் பேசிய போது மாப்பிள்ளைதான் முதலில் பேசினார்.

"லதாவிற்கு ரொம்ப தலைசுற்றல் வாந்தியாக இருக்கு; அவளால அதிகம் பேச முடியல்லை. போன் வராமல் நீங்க கவலைப்படப் போறீங்களே... அதற்காகத்தான் பண்ணினேன்'' அவர் முடிப்பதற்குள் அவர் கையில் இருந்து போனைப் பிடுங்கி லதா அழுகையோடே....

"அம்மா, ஒண்ணுமே சாப்பிட முடியல்லைம்மா... ஒரே தலைசுற்றல் எழுந்திருக்கவே முடியல்லை.. எல்லா வேலையையும் வேறு இவரே செய்யறார். அதுவேறு பார்க்க ரொம்ப கஷ்டமாயிருக்கும்மா..'' விசும்பல் தொடர்ந்தபோது..

சிரித்துக் கொண்டே ராஜி, "இதெல்லாம் சகஜம்மா... கட்டாயம் ஒரு மாதத்தில சரியாகி விடும்...'' என்று விளக்கிப் புரிய வைப்பதற்குள் நிச்சயம் போன் பில் எகிறியிருக்கும்.

ஆபீஸிலிருந்து வந்து சாப்பிட உட்கார்ந்த ஆதிசேஷனிடம் போன் விவரத்தை சிரித்துக் கொண்டே சொல்லி நிமிர்ந்து பார்த்த ராஜி அதிர்ந்து போனாள். கோபத்தில் துர்வாசராய் மாறி இருந்த ஆதிசேஷனை, "என்ன இவ்வளவு சாதாரணமாய்ச் சொல்றே? லதாக் குட்டி அங்கே என்ன கஷ்டப் படறாளோ? தலை





ஹேமா நரசிம்மன்

சுற்றலும் வாந்தியுமா... பகவானே அந்தக் குழந்தைக்கு இதெல்லாம் தாங்காதே... மாப்பிள்ளை என்ன பண்றார்? ஒரு நல்ல டாக்டரிடம் போய்க் கேட்கக் கூடாதா?..."

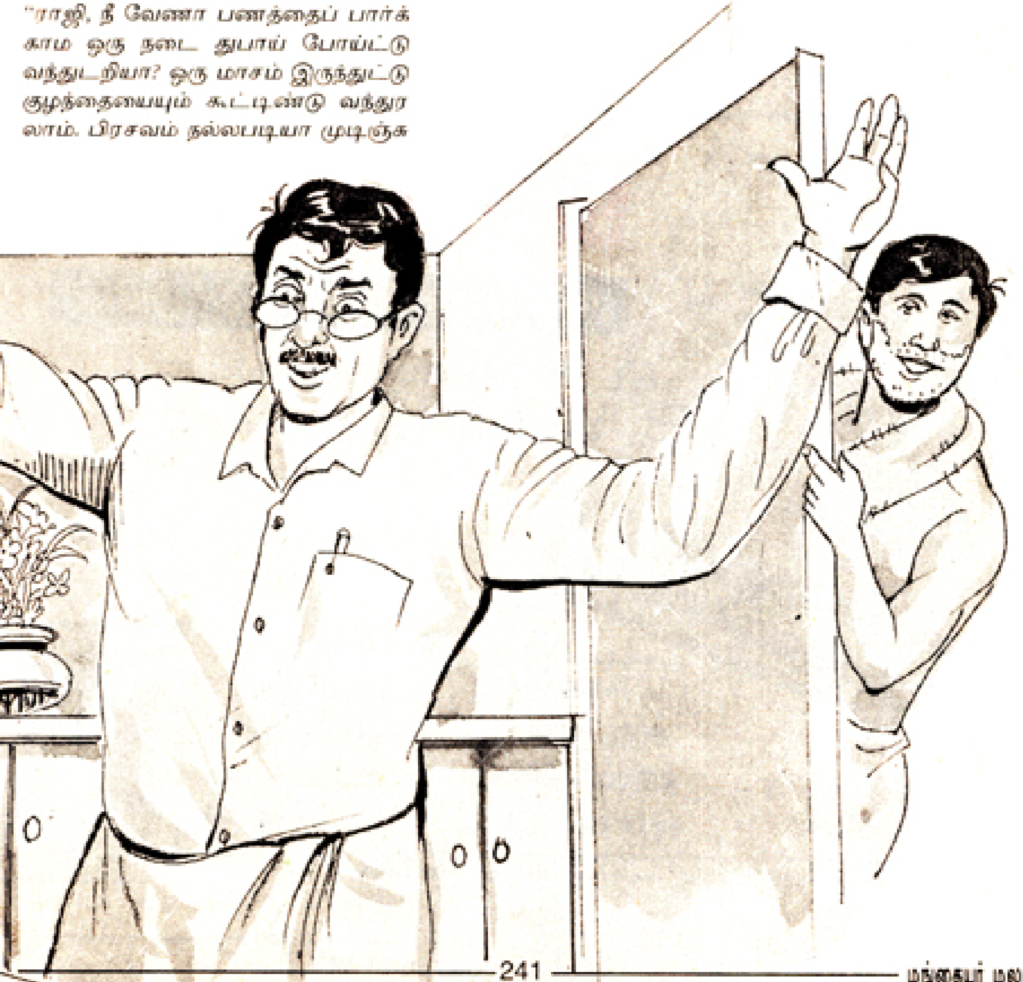
என்று கோபமும் வருத்தமுமாய் பாதி சாப்பாட்டில் எழுந்த ஆதி சேஷன் சட்டையை மாட்டிக் கொண்டு போன் கடைக்கு ஓடினார். துபாய்க்குப் பேசிவிட்டு வந்தபோது அவர் கண்களில் கண்ணீர் காய்ந்து இருந்ததை ராஜி கவனிக்கத் தவற வில்லை. அத்தோடு நிறைாரா... குடும்ப டாக்டருக்குப் போன் பண்ணிக் கேட்டு, அவர் சிபாரிசு செய்த ஒரு பிரபல லேடி டாக்டருக் குப் பேசி அவர்கள் சொன்னதை எல்லாம் மறுபடி துபாய்க்குச் சொல்லி முடித்து வீட்டிற்குள் வந்து படுக்கும்போது மணி 11.30.

அப்புறமும் தூக்கம் வராமல்... "ராஜி, நீ வேணா பணத்தைப் பார்க் காம ஒரு நடை துபாய் போய்ட்டு வந்துடறியா? ஒரு மாசம் இருந்துட்டு குழந்தையையும் கூட்டிண்டு வந்துர லாம். பிரசவம் நல்லபடியா முடிஞ்சு ஒரு ஆறு மாதம் கழிச்சு அனுப்பலாம்... என் குழந்தை எப்படி இருக்காளோ? அதென்ன டாக்டர்ஸும் கோர ஸாய் "இதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை"ன்னு அலட்சியமா சொல்றா..." என்று புலம்பியவாறே தூங்கிப் போனார்.

அவரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த ராஜிக்குத் திடீ ரென்று அடக்க முடியாமல் சிரிப்பு வந்தது.

கிட்டத்தட்ட இருபத்தி ஆறு வருஷங்களுக்கு முன் னால், அப்போது ஆதிசேஷனுக்கு பொள்ளாச்சி அருகே ஒரு மலைப் பிரதேசத்தில் போஸ்டிங். ஆபீஸையே தான் மட்டும்தான் தாங்குவதாய் நினைத்துக் கொண்டு காலை எட்டு முதல் ராத்திரி எட்டரை மணி வரை ஆபீஸி லிருந்து விட்டு வீடு திரும்பும் ஆதிசேஷனை ரூமிலிருந்து எழுந்து வந்து பார்க்க ராஜியின் மனம் பரபரக்கும்.

நான் பூரா வாந்தியும் தலைசுற்றலுமாய் படுத்திருந்து விட்டு அப்போது மட்டும் எழுந்து வந்தால் மாமியார் என்ன சொல்வாரோ என்ற பயத்தில் வெளியே வர மாட்டாள். ஆனாலும் அவர் தன்னை வந்து பார்க்க



மாட்டாரா, பக்கத்தில் சற்று நேரம் உட்கார மாட்டாரா என்று பாழும் மனம் ஏங்கும்; அடக்க முடியாமல் அழுகை வரும்.

அம்மாவின் கையால் சாப்பிட்டுக் கொண்டே, "அம்மா, ராஜி எங்கேம்மா?" என்ற 'ரொடீன்' கேள்வியை ஆதிசேஷன் கேட்க, "உள்ளே படுத்துண்டு இருக்கா" என்று 'ரொடீன்' பதிலை அவர் அம்மா கொடுப் பதைத்தான் ராஜி கேட்க முடியும்.

மறுபடியும் ஃப்ரண்ட்ஸ் வீடு, கோவில் என்று சுற்றிவிட்டு பத்தரை மணிக்கு அவர் உள்ளே வரும்போது ராஜி பாதித் தூக்கத்தில இருப்பாள். தன்னை ஒரு வார்த்தை கூடக் கேட்காமலிருக்க எப்படி முடிந்தது அவரால்? 'அம்மா பார்த்துக் கொள்வாள்' என்ற நினைப்பா? இல்லை... தன் அம்மா ஐந்து குழந் தைகள் பெற்ற போது படாத கஷ்டமா இவள் பட்டுவிட்டாள் என்ற அலட்சியமா? அல்லது... ஒன்றும் புரியவில்லை ராஜிக்கு. எத்தனை ராத் திரிகள் இதை நினைத்து மனம் வருந்தியிருப் பாள்? "பிரசவத்தை எங்கே வைத்துக் கொள்ள லாம்?" என்று அப்பா கேட்டபோது, "அதெல் லாம் எங்க அம்மா முடிவு பண்ணட்டும்" என்று ஒரே வரியில் சொல்லிவிட்டு ஓடினவரா இன்று இந்தப் பாடுபடுகிறார்.?

முதல் பிரசவத்திற்கே இப்படி என்றால் சுரேஷையும் ரவியையும் சுமந்தபோது கேட் கவே வேண்டாம்... ஆபீஸ்... ஆபீஸ்... அது மட்டுமே அவர் உலகம். அடுத்து வந்தவர்கள் அவர் அம்மாவும் குழந்தையும். தான் ஒருத்தி, ராஜி என்ற மனுஷியையே மறந்து விட்டாரோ என்று கூட அழுதிருக்கிறாள்.

... மறுபடி அவள் இந்த உலகத்திற்கு வந்த போது அடக்க முடியாமல் சிரிப்புத்தான் வந்தது. இந்த மூன்று வாரங்களாய் அவர் தவிக் கிற தவிப்பும், போன் பண்ணுகிற அக்கறையும், சதா 'லதாக்குட்டி' ஸ்மரணையும், அப்பப்பா ஆச்சரியமாய் இருந்தது ராஜிக்கு... என்ன ஒரு ரசாயன மாற்றம்! எப்படி இது சாத்தியம்?

கோயமுத்தூரில் ஹாஸ்டலில் படிக்கும் கடைக்குட்டி ரவிக்கு நேற்றுதான் லெட்டர் போட்டான். "உங்கப்பா தாத்தா ஆகப் போகிறார்" என்று. சே... தப்பு ஒரு தாத்தா... இப்போதுதான் பெண்ணை, பிரசவத்தை, அவள் படும் தவிப்பை, பிரசவத்தின் முழுப் பரிமாணத்தைப் புரிந்து கொண்டு அப்பா ஆகிறார்... ஆமாம் "ஒரு தாத்தா அப்பா ஆகி றார்" என்று உரத்துச் சிரிக்க ஆரம்பித்த ராஜி யைப் பாதித் தூக்கத்தில் எழுந்து பார்த்த ஆதி சேஷனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை...

என் தோழி பைலட் ஆனாள்!

நான் திருவனந்தபுரத்தில் பிளஸ்டூ படித்துக் கொண்டிருந்த நேரம். கணித டியூஷனிற்காக ஒரு டுட்டோரியலுக்குச் சென்று கொண்டிருந்தேன். அங்குதான் ஷீலா எனக்கு அறிமுகமானாள். டுட்டோரியலின் பக்கத்தில் ஒரு சிறிய வீட்டில் தாயுடன் இருந்தாள். தந்தை இறந்து விட்டார். மிகவும் கஷ்ட ஜீவனம். ஆனாலும் அந்தத் துயரம் சிறிது கூட ஷீலாவின் முகத்தில் தெரியாது. எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டே இருப்பாள். கலகலவென்று பேசுவாள். பார்த்தவுடன் எனக்குப் பிடித்துப் போயிற்று. அவளைப் பிடித்துப் போனதற்கு இன்னொரு காரணம் என்னைப் போலவே விளையாட்டில் கெட்டி. இருவரும் வாழ்க்கையில் ஏதாவது வீர சாகசம் செய்து பெயர் எடுக்க வேண்டும் என்று அடிக்கடி பேசிக் கொள்வோம்.

அப்போதுதான் ஒரு நாள் கையில் சில பேப்பர்களோடு என்னைப் பார்க்க ஷீலா வந்தாள். "மித்ரா, நமக்கு நல்ல ஒரு சந்தர்ப்பம் வந்துள்ளது. ஃப்ளையிங் கிளப்பில் நம் இருவரையும் மாணவர்களுக்குக் கொடுக்கும் கன்ஸஷன் கோட்டாவில் ஃப்ளையிங் டிரையினிங் கோர்ஸில் சேர்த்துக் கொள்ள சம்மதித்துள்ளார்கள். ஆனால் அப்ளிகேஷன் ஃபார்மோடு இன்னுமொரு ஃபார்மிலும் உன் அப்பா கையெழுத்துப் போட்டுத் தந்தால்தான் அட்மிஷன் கிடைக்கும். என் அம்மா என் ஃபார்மில் கையெழுத்துப் போட்டுக் கொடுத்து விட்டார். எப்படியாவது நான் பைலட்டாகி விட வேண்டும் என்பதே அவர் லட்சியம். அதுதான் நான் இறந்து போன அப்பாவிற்கு செலுத்தும் அஞ்சலி என்கிறார்" என்று கண்ணீர் மல்கக் கூறினாள் ஷீலா.

நானும் உற்சாகமாக ஆப்ளிகேஷனை எடுத்து கையெழுத்துப் போடச் சொன்ன போது அம்மா அழ ஆரம்பித்து விட்டார். காரணம் அதில் ஒரு வாசகம் இருந்தது. "விமானம் பறக்கும் பொழுது விபத்து ஏதாவது ஏற்பட்டு காயமோ (அ) இறக்கவோ நேரிட்டால் நாங்கள் பொறுப்பல்ல. முழுப் பொறுப்பையும் நீங்களே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்" நானும் விடவில்லை.

"அம்மா உனக்குத்தான் ஐந்து குழந்தைகள் இருக்கிறார்களே, ஒன்று போனால்தான் என்னவாயிடும்? ஷீலாவைப் பார், பாவம், அப்பாவும் இல்லை ஒரே குழந்தை. ஆனாலும் அவள் அம்மா கையெழுத்துப் போட்டுத் தந்து விட்டாளே" என்றேன்.

அம்மாவின் அழுகை கூடியதே தவிர குறையவில்லை. அப்பாவையும் கையெழுத்துப் போட விடவில்லை. என் பைலட் கனவு சிதைந்து போனதை நினைத்து நிறைய நாள் அழுதேன். கடைசியில் என் படிப்பிற்கும் ரசனைக்கும் சம்பந்தமில்லாத பேங்க் வேலையில் சேர்ந்தேன்.





• ஷீலா

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் ஷீலாவின் பெரிய புகைப்படத்தை மலையாளத்தில் உள்ள பிரபல பெண்கள் மாத இதழில் அட்டைப்படமாக போட்டிருந்தார்கள். எப்படி பல தடைகளை வென்று கேரளாவின் முதல் பெண் பைலட்டாக ஏர்-இந்தியா நிறுவனத்தில் சேர்ந்தாள் என்பதைப் பற்றி எழுதியிருந்தார்கள். என் மகிழ்ச்சிக்கு அளவில்லை.

சுவாமி விவேகானந்தர் சொன்னார், "மனிதர்களாகப் பிறந்தால் ஏதாவது சாதிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நமக்கும் விலங்குகள் போன்றவைக்கும் வித்யாசம் ஏதும் இருக்காது" என்று.

எவ்வளவு உண்மையான கூற்று!

— மித்ரா முரளீதரன்

எண்ணமும் கவனமும்!

கவனத்தை நமது விருப்பம் போல திருப்ப முடியுமானால், எவ்வளவு நல்லது!

கவலையில் ஆழ்ந்திருக்கும் நமது கவனத்தை மாற்றி நாம் சமீபத்தில் பெற்ற வெற்றியின் மீது திருப்ப முடியுமானால்....? எவ்வளவு விடுதலையாக இருக்கும்.

கணவன் சொன்ன கடுஞ்சொல்லையே நினைக்கும் கவனத்தை நிறுத்தி, மாலை டிபனுக்கு என்ன செய்யலாம் என்று கவனத்தை மாற்றினால், நல்லது அல்லவா.

கவனம் போகும் வழியில்தான் நம் மனமும் போகின்றது. போகும் வழியில் மனம் வருத்தத்தையோ மகிழ்ச்சியையோ தேடிக் கொள்கின்றது.

கடையில் வாங்காமல் விட்டு வந்த சேலையிலே கவனமும் எண்ணமும் சென்றால், அது ஏமாற்றமாகத் தெரியும். ஆனால், வாங்கி வந்த சேலையின் அழகை ரசித்தோமானால் (கவனம் செலுத்தினோமானால்) அது நிறைவைத் தரும்.

நமது குறையின் மீது மீண்டும் மீண்டும் கவனம் செலுத்துவோமானால், அது பூதாகரமாக மாறிவிடும். நம்மை ஆட்கொண்டு விடும். நாம் அடைய இருக்கும் இலட்சியத்தின் மீது கவனம் சென்றால், வாழ்வில் உற்சாகம் பிறக்கும். சுவை கூடும்.

கவனத்தை நல்ல விஷயங்களில் நம் இஷ்டப்படி நிலைநிறுத்துவது நல்லதுதான்; ஒத்துக் கொள்வீர்கள். ஆனால் கவனத்தை நம் வழிக்கு எப்படிக் கொண்டு வருவது? அதற்கொரு பயிற்சி உள்ளது –

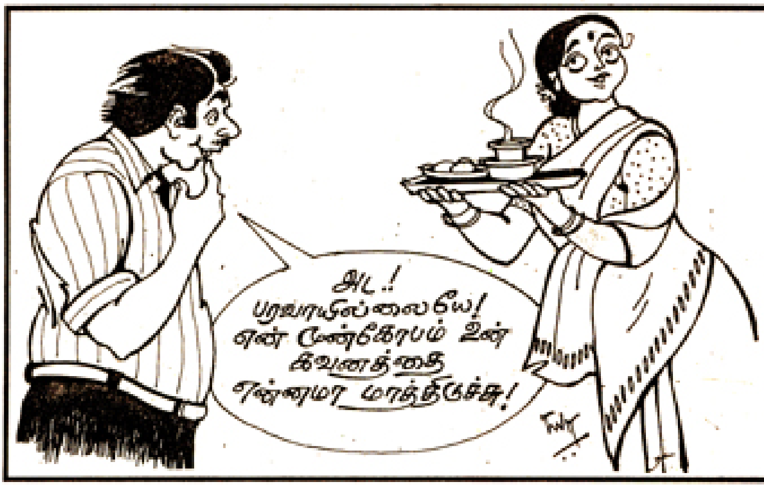
1. கண்களை மூடிக் கொண்டு ஒரு வெள்ளைத் திரையை எண்ணுங்கள். இந்தத் திரையில் ஒரு சிவப்பு முக்கோணமும் ஒரு மஞ்சள் முக்கோணமும் இருப்பதாக மனக்கண்ணால் பாருங்கள்.

2. மஞ்சள் முக்கோணத்தை மட்டுமே சிறிது நேரம் பார்க்கின்றீர்கள். பிறகு அதனை விலக்கி விட்டு, சிவப்பு முக்கோணத்தை மட்டுமே பார்க்கின்றீர்கள்.

3. அடுத்ததாக மஞ்சள் முக்கோணத்தை வரவழைத்து அதில் கவனம் செலுத்துகின்றீர்கள். அதைப் பார்த்து முடித்ததும் அதனை விலக்கி விட்டு சிவப்பு முக்கோணத்தைப் பார்க்கின்றீர்கள். இவ்வாறு கவனத்தை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு மாற்றுகின்றீர்கள்.



4. ஆரம்பப் பயிற்சியான இதனை தினமும் ஒரு தடவை ஏழெட்டு நிமிடம் செய்யுங்கள். இருபது நாட்கள் செய்யுங்கள். அதன் பிறகு முக்கோணங்களுக்குப் பதிலாக இரண்டு மாறுபட்ட சூழ்நிலைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். இரண்டு வெவ்வேறு



விஷயங்களைக் கற்பனை செய்யலாம்.

5. கடந்த காலத்திலிருந்து ஒரு நினைவு, எதிர்காலத்தில் உள்ள ஒரு கற்பனை – என்று இரண்டு காட்சிகளை மனக்கண்ணில் பார்க்கலாம். நினைவில் சிறிது நேரம் தோய்ந்த பின், அதனை விலக்கி விட்டு எதிர்காலக் கற்பனையில் கவனத்தை நிறுத்தலாம். முக்கியமானது என்ன என்றால், ஒன்றிலிருந்து ஒன்றிற்கு மாறும்படி கவனத்தைப் பழக்க வேண்டும். நம் இஷ்டப்படி கவனத்தைத் திசை திருப்புகிறோம் என்பதே இதன் அடிப்படை.

6. கவனம் அடிப்படையான உளவியல் கூறுபாடு. இரண்டு மூன்று மாதங்கள் இப்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்வது நிச்சயம் பலனளிக்கும். ஒரு புதுத் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள இரண்டு மூன்று மாதம் அதிக காலம் என்று சொல்ல முடியாது.

பயிற்சியின் பயனாக கவலை, பயம், சந்தேகம் ஆகியவற்றிலிருந்து கவனத்தை விடுவித்து, வேறு ஆக்கபூர்வமான எண்ணங்கள் மீது கவனத்தைத் திருப்ப எளிதில் இயலும். வேண்டாத விஷயங்களில் கவனம் செல்லாமல், நாம் விரும்பும் சூழ்நிலைகளில் கவனத்தை நிறுத்த முடியும். மனத்தைச் சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரே சமயத்தில் பல விஷயங்களில் கவனம் சிதறாமல், ஒரு சமயம் ஒரு விஷயம் என்று கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தலாம்.

கவனம் என்னும் கடிவாளத்தைக் கையாளப் பழகிய பின், வாழ்வெனும் ரதம் வெற்றிப் பாதையில் அல்லவா பாய்ந்து செல்லும்!

— பத்மாவதி செல்வராஜ்

கலர் குளம்

கொலுவிற்கு முன் பரப்பும் மணலில் ஐந்தரைப் பெட்டியிலுள்ள கிண்ணங்களில் நீர் பரப்பி சதுரம், செவ்வகம், ஸ்டார், அறுகோணம் என்ற வடிவங்களில் வைத்து ஒவ்வொரு கிண்ணத்திலும் ஒவ்வொரு கலர் பொடி அல்லது கலர் சாக்பீஸை கலக்கி வைத்து அதில் ஜிகினாத் தாள், கலர் பொட்டு இவைகளை மிதக்கவிட்டால் விளக்கு ஒளியிலும், மின்சார ஒளியிலும் மின்னுவதோடு கலர், கலராக குளங்களைப் போன்று தோன்றி அழகாக விளக்கும்.

– ர.வி. கவிதா



ஸ்ரீ துர்கா தேவி

ஜனார்த்தனன்



• அகிலாண்டேஸ்வரியின் தாடங்கம்.
(சிவசக்ரம், ஸ்ரீசக்ரம் அடங்கியது)

ஆதிசங்கரர் ஸ்தாபனம் செய்த ஷண்மதங்களில் ஒன்று "சாக்தம்". "இச்சா மாத்ரம் ப்ரபோ: ச்ருஷ்டி" என்பதன்படி பிரபஞ்சத்தில் எல்லா செயல்களையும் இயங்க வைக்கும் சக்தியை விளக்கும் மதம் அது.

சக்தியை வழிபடுபவர்கள் சாக்தர்கள். "மாத்ரு தேவோ பவ", அதாவது தாய் உருவில் வழிபடு என்று வேதம் கூறுகிறது. சாக்தர்கள் சித்தியடைய அன்னையாக உபாஸிக்கும் தேவியாகிய சக்தியின் அம்சங்கள், ராஜராஜேஸ்வரி, பாலை, புவனேஸ்வரி, லலிதா, துர்க்கை என்ற ஐந்து நிலைகளாகும்.

செயலைக் குறிக்கும் சக்தி நிர்மலமான சிவத்துடன் இணைந்து செயல்படுவதால் பிரபஞ்சத்தில் படைப்பு, காத்தல், அழித்தல் ஆகிய மூன்றும் மாறி மாறி வருகின்றன. அந்த சிவ சக்தியின் ஐக்கியத்தையே சாக்தர்கள் பராசக்தியாகிய ராஜராஜேஸ்வரியாக வழிபடுகின்றனர்.

பாலை என்பது அந்த ஐக்கிய ரூபிணியின் இளமைப் பருவம். சக்தி உபாஸகர்களுக்கு அன்னையாக விளங்குபவள் அவள்.

அடுத்து சக்தியின் குமரிப் பருவமே புவனேஸ்வரி. "ஸௌம்யா ஸௌம்யைஹி, ஜகத் ரூபைஹி, த்வயை தத் தேவி பூரிதம்:" சாந்தமாகவும் சாந்தமில்லாதவளாகவும் பல ரூபங்களில் எங்கும் வியாபித்திருக்கும் தேவி நீ என்று விஷ்ணு புராணம் விவரிக்கிறது. பிரபஞ்ச ரூபமாக விளங்கும் யௌவன ஸ்வரூபிணியே புவனேஸ்வரி.

அருளும் பொருளும் ஞானமும் பெற்று உயர்ந்து விளங்கும், உபாஸகனுக்கு அருள் செய்யும், அடுத்த நிலை லலிதா.

உபாஸகனது அகங்காரத்தையும் அசுர குணத்தையும் அழிக்கும் ரௌத்ர ஸ்வரூபிணியாகிய அவளே துர்க்கை எனப்படுகிறாள். மனிதனது துயர் நீக்கும் அவள் ரோக, சோக, தாப நிவாரணி.

துர்க்கம் என்ற சொல்லுக்கு கோட்டை என்று பொருள், பகைவர்கள் நம்மை அண்டாமல் தடுப்பவள் துர்க்கை எனப்படுகிறாள்.

கிருஷ்ணாவதாரத்தில் வஸுதேவரிடம் வளர்ந்த பெண் குழந்தையை கம்ஸன் பிடுங்கியவுடன், அக்குழந்தை ஆகாயத்தில் பாய்ந்து



• மத்தூர் மகிஷாசுரமர்த்தினி

காளியாகத் தோன்றினாள். கண்ணன் வளர்ந்த கோகுலத்தில் தோன்றியதால் துர்க்கையாகிற அவள் கிருஷ்ணனது சகோதரியாகக் கருதப்

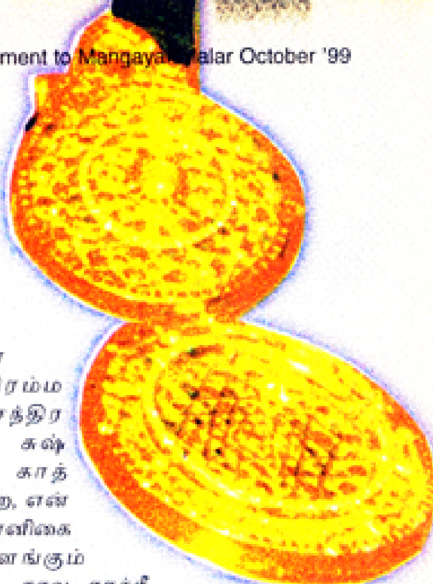


படுகிறான்.

ஆகமங்கள் ஒன்பது வித துர்க்கையை குறிப் பிடுகின்றன. அவர்கள், நீலகண்டி, க்ஷேமங்கரி, ஹரசித்தி, ருத்திர சூச துர்க்கை, வனதுர்க்கை, அக்னி துர்க்கை, ஜய துர்க்கை, விந்தியவாச துர்க்கை, ரிஷமாரி துர்க்கை எனப்படுவர்.

மார்க்கண்டேய புராணத்தின் எழுநூறு மந்திர வடிவமாக, அமைந்த, "ஸப்த சதி", "சண்டீ", என்று பெயர்கள் கொண்ட தேவி மகாத்மீயத்தின் பூர்வபாகத்தின் கவசம் அத்தியாயத்தில், முதலாவது மூன்று சுலோகங்கள், சைலபுத்ரி, அதாவது இமய ராஜனின் மகள், பிரம்ம சாரிணீ, சந்திர கண்டா, குஷ்மாண்டா, காத்யாயனி என்ற, என்றைக்கும் கன்னிகையாக விளங்கும் ஸ்கந்தமாதா, கால ராத்ரீ, மஹா கௌரீ, மோட்சத்தை அளிக்கும் ஸித்தி பிரதா என்ற ஒன்பது துர்க்கையின் ரூபங்களும் வேத புருஷனால் கூறப்பட்டுள்ளதாக விவரிக்கிறது.





• அஷ்ட தசபுஜ மகாலட்சுமி துர்க்கை

தவிர, "துர்கே, சூலினி, ஜாதவேதஸி, மஹா சாந்த்யா, ஹ்ரவயே சாபரி, ஜ்வலா துர்க்கி வராபி (B) தேலவருளகே, தீபாபிதே ஹ்யாலஸுரி!

என்பது நவ துர்க்கா தியானத்தின் முதல் பகுதி.

பல புண்ணிய புருஷர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட காரிய நிமித்தம் துர்க்கையை வழிபட்டனர். அவர்களே நவ துர்கா தியானத்தின் நவ துர்க்கை யாவர்.

இந்திர பதவியைக் கைப்பற்றி தேவர்களை துன்புறுத்தி வந்த மகிஷாசுரனை வதம் செய் தவள் அனைத்து தேவதைகளிலிருந்து (திரி மூர்த்திகள் உள்ளிட்ட) தோன்றிய ஒளி சேர்ந்து பெண் உருவம் எடுத்த அஷ்ட தசபுஜ மகா லட்சுமி. அவளே, மூன்று குணங்களின் வடிவமான ஆதி சக்தி. மகாலட்சுமி, தாமஸ என்ற மஹா காளி, ஸாத்வீகி என்ற மஹா சரஸ்வதி என்ற மூன்று சக்திக்கும் மூலமான மூல துர்க்கா எனப்படுபவள்.

துர்க்கையின் வாகனங்களாகிய மகிஷமும், சிம்மமும் காம, க்ரோதங்களைக் குறிப்பிடுகின் றன. இவற்றை அழித்து சூலமாகிய ஞானத் தைப் பெற்று பரப்ரும்மமாகிய துர்க்கையைச் சேர்வதே துர்க்கை வழிபாடு.



ஜாத வேதஸி துர்க்கை : ஈசனது நெற்றிக் கண்களி லிருந்து தோன்றிய தீப்பொறி கள் கங்கை நீரைச் சென்றடைந் ததால் துர்க்கைக்கு இந்தப் பெயர் வந்தது. கங்கையைச் சென்றடைந்த அந்த ஒளியே



ஆறு முகனாக மாறியது கந்தபுராணக் கதை.

தட்சப்ரஜாபதி செய்த யாகத்திற்கு அழைப்பு விடுக்காததால், கோபம் கொண்ட ஈசனது கோபத்தை சாந்தமாக்கியவள் சாந்தி துர்க்கை எனப்படுகிறாள். கடன் ரோகம், பிசாசம் ஆகிய வேதனைகளைத் தீர்த்து வைப்பவள் அவள்.

பாசுபதாஸ்திரம் வேண்டி தவமிருந்த அர்ஜுனனுக்கு அருள் செய்ய ஈசனுடன் உமையவள் வேடர் தம்பதியாக வந்ததால் சபரீ துர்க்கை என்ற பெயரும் அவளுக்கு வந்தது.

பண்டாசுரனை வதம் செய்ய லலிதாம்பிகை போர் செய்த பொழுது, அசுர சேனைகளை தன்னை நெருங்க விடாமல் தடுக்க ஜ்வாலையாக அமைந்தவள் ஜ்வாலா துர்க்கையாவாள்.



• பிரமதுர்க்கை

லவணாசுரன் என்ற அரக்கனை அழிக்க இராமபிரான் லட்சுமணனை போருக்கு அனுப்பிவிட்டு, போரில் வெற்றி பெற துர்க்கையை வழிபட்டார். அவளே லவண துர்க்கை எனப் பெயர் கொண்டாள்.

குண்டலினீ யோகத்தில் ஈடுபடும் யோகிகளின் அஞ்ஞானத்தை நீக்கி, ஞான ஒளியைத் தந்தவள் தீப துர்க்கா.

தேவர்களும் அசுரர்களும் பாற்கடலைக் கடைந்த பொழுது தோன்றிய அமிர்தம் அசுரர்களுக்குக் கிடைக்காமல் தடுக்க, அவர்கள் மோகிக்கும்படி விச்வரூபம் எடுத்தவள் ஆஸுரி துர்க்கை.

இராமபிரானும் அர்ஜுனனும் போரில் வெற்றி பெற துர்க்கையை வழிபட்டனர். அவளே ஜயதுர்க்கை.

சென்னையை அடுத்த தாம்பரத்துக்குச் சற்று தொலைவிலுள்ள படப்பை இராமத்தை யடுத்த சிறு ஏரிக்கரையருகில் அமைந்துள்ள ஜயதுர்க்கா பீடத்தின் கோயிலில் ஜய துர்க்கையை தரிசிக்கலாம்.

இருகைகளில் சங்குசக்ரமும், அபயஹஸ்தமும், இடது கை ஒன்றில் திரிசூலமும் ஏந்தி, எட்டுக் கைகளுடன் அன்னை ஜயதுர்க்கா தன் வலது காலை மடித்து இடது காலை தொங்க விட்டு சுகாஸனமாக சிம்மவாகனத்தின் மீது அமர்ந்த ஐந்தடி உயர மூர்த்தமாக எழுந்தருளி அருள் புரிகிறாள்.



• விஷ்ணு துர்க்கை

நெல்லை மாவட்டத்து குற்றாலத்து மலைச் சாரலில் வாழ்ந்து, கழுத்தில் எந்நேரமும் சர்ப்பம் ஒன்று நகர்ந்து வந்த திரிகூட பாம்பு சித்தரது பிரதம சிஷ்யராக இருந்து, குருவாயிலாக சித்தர் என அறிவிக்கப்பட்ட, உபாசனா குலபதி ஸ்ரீ துர்க்கை சித்தர் (ஸ்ரீனிவாஸன் என்பது அவரது பிறவிப் பெயர்) நிறுவியது ஜய துர்க்கா பீடம்.

நெல்லை மாவட்டத்து திருக்குற்றாலம் தலத்தில் உள்ள, ஈசன் நடனமாடிய ஐந்து சபைகளில் ஒன்றான சித்திர சபை கோயில் உள்ளது. அக்கோயில் உள் பிரகார சுவரில் ஜல துர்க்கை, ருத்திர துர்க்கை, பிரம துர்க்கை, விஷ்ணு துர்க்கை, சூலினி துர்க்கை ஆகியோர் மிக புராதனமான வண்ணச் சுவர் சித்திரங்களாக (FRES Co.) காட்சி தருகின்றனர்.

பார்வதி பரமேச்வரன் திருமணம் இமய மலை பிராந்தியத்தில் நடந்த சமயம் 'தேவர்களும், ரிஷி, கணங்களும் அங்கு கூடினர். அதனால் தாழ்ந்த தட்சிண பூமியை சமனப்படுத்த ஈசன் குறுமுனி அகஸ்தியருக்கு தட்சிண காசியாகக் கருதப்படும் வேதாரண்யம் தலத்தில் கல்யாண கோல காட்சி தருவதாகக் கூறி முனிவரை தென்னகம் அனுப்பி வைத்தார்.

தெற்கே செல்லும் வழியில் முனிவரை விந்தியன் என்ற அரசன் மலை போல் நின்று வழி மாறித்தான். அவனை சம்ஹரிக்க அகத்தியர் துர்க்கையை உபாஸித்தார். அச்சமயம் மகிஷன், சும்ப நிசும்பன்



• ஜல துர்க்கை

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, புகழ், யாவும் கிட்டும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன் தொழில் வசியம் சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு. கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை. செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல்.

செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வுகாண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோரும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



VIJAY(விஜய்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

ஜாதகம், கைரேகை, நாடி, வாஸ்து போன்ற ஜோதிடங்களை விட அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் ஜோதிடம் பல ஆயிரம் கோடி மடங்கு சக்தி வாய்ந்தது. என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், ஆதிசங்கர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வளமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப்பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

இவரது "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படித்து பயன் பெறுங்கள்.

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258
∴பேக்ஸ்: 0425463071
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

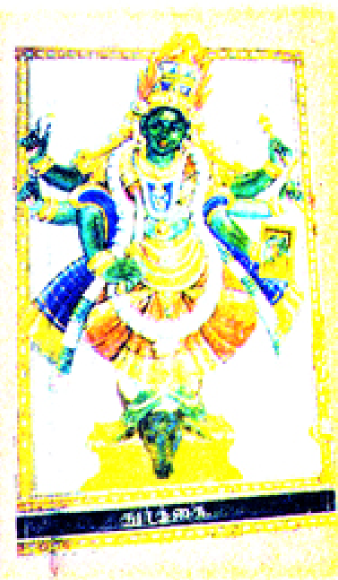
ஒவ்வொரு மாதமும் 2,3-ந் தேதிகளில் மட்டும்
குருபிரகாஷ் ஹோட்டல் (கீதாஞ்சலி) 71 ஏ. உஸ்மான் ரோடு,
தி.நகர் சென்னை - 17. போன்: 4321414

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் வாங்கிப் படியுங்கள்



ரக்தபீஜன் முதலிய அசுரர்களை அழித்த மகிஷாசுரமர்த்தினியாகிய துர்க்கை, சிவமல்லிகா வனத்தில் தவமிருந்தாள். அவளை அங்கு அகஸ்தியர் உபாஸித்ததால் அன்னைக்கு வன துர்க்கை என்ற பெயர் வந்தது.

காசி க்ஷேத்ரத்தில் உள்ள அன்னபூரணி கோயில் கோபுரத்துக்கிணையான கோபுரம் ஒன்று கட்டும்படி அம்பிகை உத்தரவிட்டாள். ஆனால் அது இயலாமல் போயிற்று. இருந்தும் அம்பிகை அமர்ந்த கருவறையின் உயரே ஆகாயம் தெரியும்படி இடைவெளி துவாரம் அமைக்கப்பட்டது. பிரதி தினமும் அதன் வழியாக அம்பிகை காசி போய் வருவதாக ஐதிகம் நிலவுகிறது. சோழ நாட்டில் கும்பகோணம் அருகில் கதிராமங்கலம் தலத்தில் அந்த வன துர்க்கை, கோயிலில் அருள் பாலிக்கிறாள். பாஸ்கரராயர் எழுதிய லலிதா சகஸ்ரநாம பாஷ்யத்தில் வன துர்க்கையை மஹா வித்யை என்று குறிப்பிடுகிறார்.

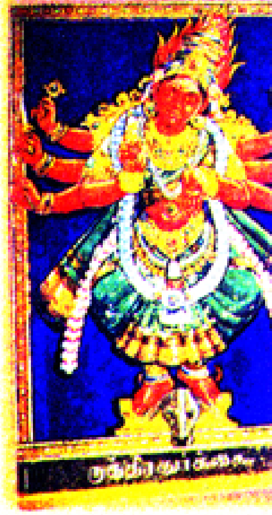


• துர்க்கை

சாயாக்கிரகமாகக் கருதப்படும் ராகுவுக்கு அதி தேவதை துர்க்கை. ராகு காலத்தில் துர்க்கையை வழிபடுவதால் ராகு ப்ரீதியடைந்து தன்னால் ஏற்படும் பாதகங்களின் தீவிரத்தை குறைப்பதாக படப்பை துர்க்கை சித்தர் கூறுகிறார்.

அசுரத்தன்மையையும் அகம்பாவத்தையும் குறிக்கும் எலுமிச்சம் பழசாறைப் பிழிந்து நீக்கிவிட்டு, எலுமிச்சம்பழ மூடியை உட்புறம் வெளியாக பிரித்து கிண்ணம் போல் வைத்து அதில் தீபம் ஏற்றி வழிபட்டால் துர்க்கையிடமிருந்து ஞானத்தைப் பெற அது துணை செய்யும் என்று கூறப்படுகிறது. ராகு காலத் துர்க்கையை திருவாரூர்க் கோயில் பிரகாரத்தில் தரிசிக்கலாம்.

தமிழகத்து கிராமப்புறங்களில் துர்க்கை வினைகளை அகற்றும் பீடாஹரியாகக் கருதப்படுகிறாள். பீடாஹரி என்ற சொல் திரிந்து பிடாரி என்ற பெயர் வழக்கத்தில் வந்தது.



• ருத்திர துர்க்கை

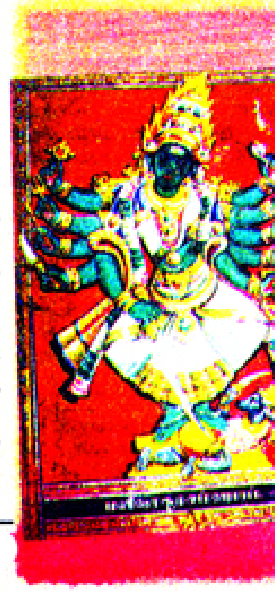
பாண்டவர்கள் தமது போர்க் கருவிகளை வன்னி மரத்தில் ஒளித்து வைத்திருந்து பின்னர் எடுத்துச் சென்று போரில் வென்றதாகக் கூறப்படுகிறது. இதனால் வன்னி மரம் துர்க்கையின் அம்சமாகவே கருதப்படுகிறது. சென்னையை அடுத்த திருவான்மியூர் கோயிலின் வடமேற்கு முனையில் வெளி பிரகாரத்தில் வளரும் வன்னிமரம் நவக்கிரகங்களாகக் கருதப்படுகிறது.

முக்குண வடிவமான ஆதிசக்தி, மகாலட்சுமி, மஹா சரஸ்வதி, ஆகிய மூன்று பேர்களும் சர்வா, சண்டிகா, துர்க்கா, பத்ரா, பகவதி என்ற பெயர்களில் நவராத்திரியில் பூஜிக்கப்படுவதாக தேவி, மகாத்மியத்தின் உத்தர பாகத்தின் வைக்ருத ரஹஸ்ய சுலோகம் கூறுகிறது. அதன்படி சக்தியாகிய துர்க்கை தன் 18 கைகளில், சங்கு, சக்கரம், திரிசூலம், பாசம், அங்குசம், அட்சமாலை, தாமரைப்பூ, வில், அம்பு, கத்தி, கேடயம், வஜ்ரம், கதை கோடரி, தண்டம், மணி, பானபாத்திரம் கமண்டலு, ஆகியவற்றை ஏந்தி காட்சி தருகிறாள்.

அனைத்து தேவதைகளின் அம்சங்களிலிருந்தும் உருவான முழுமையான சக்தியை நவராத்திரியில் ஆராதனை செய்வதால், நாம் அனைத்து தெய் வங்களையும் பூஜிக்கும் புண்ணியத்தைப் பெறுகிறோம்.

அந்த நாட்களில் சத்வ, ரஜஸ், தமஸ் என்ற முக்குணங்களிலிருந்து உருவான சிருஷ்டி, ஸ்திதி, சம்ஹாரம் எனற மூன்று தொழில்களைச் செய்யும் மும்மூர்த்திகளும் அம்பிகையை துதித்து நிற்பதாகக் கூறப்படுகிறது. அதனால் நவராத்திரியில் பூஜிப்பவர்கள் திரிமூர்த்திகளை பூஜித்த பலனைப் பெறுவர்.

தேவி வழி



• மகிஷாசுர சம்ஹாரம்



விலங்குகளின்
கொழுப்பின்றி
சுத்தமான தேங்காய்
எண்ணெயில்
தயாரிக்கப்பட்டது
KRISHNA
THULASI
HERBAL SOAP
கிருஷ்ண
துளசி
ஹெர்பல் சோப்



நீங்களும்
சேர்க்கறத சேர்த்திடுங்க!
30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக புகழ்பெற்ற
சுவாமிஸ் சமையல்பொடி
இப்போது தமிழகமெங்கும்.
தரமான சுவையான சமையல் பொடி வகைகள்:
❖ மஞ்சள் ❖ வத்தல் ❖ மிளகாய்பொடி ❖ மல்லி
❖ சாம்பார் ❖ ரசப்பொடி ❖ இட்லி தோசை
மிளகாய்பொடி ❖ நல்ல மிளகு ❖ சீரகம்
❖ பெருஞ்சீரகம ❖ வெந்தய பொடி ❖ மசால் பொடி
(சைவம் — அசைவம்) ❖ பிரியாணி மசால் பொடி
தமிழகமெங்கும்
மாவட்டவாரியான
டீலர்ஷிப் விசாரணைகள்
வரவேற்கப்படுகிறது.
LOVE ALL
SAI TEACHING
SERVE ALL
சுவாமி & கோ
155, சத்யசாய் டவர், சத்தியம் கூப்ளோர்,
அசம்பு ரோடு, வடசேரி, நாகர்கோவில்-629001.
போன்: 29859, 25002



பாட்டில் யந்திரமும் இடம் பெறுகிறது. முக்கோணங்கள், சதுரம், வட்டம், தாமரை இதழ் போன்ற தளங்கள், ஆகியவைகளைக் கொண்ட யந்திரமான ஸ்ரீ சக்கரத்தை அம்பிகையாக ஆராதனை செய்பவர்கள் அநேகம். ஸ்ரீ சக்கரத்தின் முப்பரிமாணமாக (Three dimension) கூர்மையான நுனியுள்ள கோபுரம் போலமைந்த யந்திரம் மேரு எனப்படும். இந்த மேருவின் உயரம் அதன் முக்கோண வடிவத்தின் அடிமட்டத்தின் நீள அளவுக்குச் (Base) சமமாக இருந்தால் அது பூரண மேருவாகக் கருதப்படுகிறது.

பச்சைக் கல்லில் வடிக்கப்பட்ட நான்கடி உயர மேருவை நெல்லை மாவட்டத்தின் திருக்குற்றாலத்தில் சித்தர் பீடமாக திகழும் மௌன சுவாமிகள் மடத்தில் ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி சன்னதியில் தரிசிக்கலாம். ஸ்ரீ சக்கரத்தின் மத்தியிலும் மேருவின் உச்சியிலும் அமைந்த பிந்துவில் அம்பிகை வீற்றிருக்கிறாள் என்பதை யடுத்து "ஸ்ரீ சக்ராஞ்சித ரத்னபீடநிலயே, ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி" என்று துதித்து அம்பிகை ஆராதிக்கப்படுகிறாள்.

அம்பிகையின் உறைவிடமாகக் கருதப்படும் ஸ்ரீ சக்ரம், அம்பிகை அருள் புரியும் பல சன்னதிகளில் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளன. ஆதிசங்கரர், காஞ்சி காமாட்சியின் உக்ர கலையைத் தணித்து சாந்தமான அருள் கலையை வெளிப்படுத்த காமாட்சி கோயில் கருவறையில் மூர்த்தத்தின் முன்னால் ஸ்ரீ சக்கரத்தை பிரதிஷ்டை செய்துள்ளார்.

திருவானைக்காவலில் உறையும் அகிலாண்டேசுவரியின் காதுகளில் ஒளி வீசும் ரத்தின கற்கள் பதித்த சுவர்ண தாடங்கங்களில் ஒரு புறம் ஸ்ரீ சக்ரமும் மறுபுறம் சிவ சக்கரமும் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளன. சென்னை காளிகாம்பாள் கோயில் சன்னிதியிலும் ஆதி சங்கரர் பிரதிஷ்டை செய்த ஸ்ரீ சக்கரம் அருள் புரிகிறது. சென்னைக்கருகில் மாங்காடு காமாட்சி சன்னிதியில் முப்பரிமாணமுள்ள அர்த்தமேரு பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. சென்னைக்கருகே பூந்தமல்லியிலுள்ள ஆதி வைத்யநாத சுவாமி கோயில் உள் பிரகாரத்திலும் ஸ்ரீ சக்கரம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆந்திர மாநிலத்து ஸ்ரீசைலம் தலத்தில் பிரமராம்பிகை சன்னிதியிலும் ஸ்ரீ சக்கரம் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டு அம்பிகையின் உக்ர கலை சாந்தப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

கேரள மாநிலத்தின் செட்டிக்குளம் என்ற தலத்திலுள்ள அம்பிகை சன்னிதியில் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ள ஸ்ரீ சக்ரத்தை வழிபட்டு மார்த்தாண்ட வர்மா மகாராஜாவின் தளவாய் ராமய்யன், அவ்வூரை கைப்பற்றியதாகவும் கூறப்படுகிறது. காசி ஹனுமான் கட்டத்திலுள்ள லிங்கத்தின் மீது பொறிக்கப்பட்டுள்ள ஸ்ரீ சக்ரத்தை சங்கீத மும்மூர்த்திகளில் ஒருவரான முத்துஸ்வாமி தீட்சிதர் பூஜித்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

நேபாள நாட்டின் குஹ்யேசுவரி கோயிலில் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ள ஸ்ரீ சக்ர மேருவின் நடுவில் அஷ்டதள தாமரையாக, மூர்த்தமாக நின்று அம்பிக்கை அருள் புரிகிறாள்.

ஸ்ரீ சக்ரத்தை பூஜித்து வந்த மன்மதன், அந்த பஞ்சதசி மந்திரத்தை ஜபித்து அதிசௌந்தர்யமான அழகைப் பெற்றான் என்று சௌந்தர்ய லஹரியின் ஐந்தாவது சுலோகம் அம்பிகையின் பூஜா மகிமையை வர்ணனை செய்கிறது.

காஷ்மீரத்திலிருந்து கன்யாகுமரி வரை, பாரதத்தில், துர்க்கைக்குக் கோயில் இல்லாத ஊரே இல்லை. பஞ்சாப் மாநிலத்தில் ஜ்வாலாமுகி தலத்து கோயிலில் அம்பிகை சதா பூமியில் எரியும் தீபமாக காட்சி தருகிறாள்.

ஜம்மு நகருக்கருகே உள்ள திரிகூட பர்வதத்தின் குகையொன்றில் அம்பிகை வைஷ்ணவி தேவியாக அமர்ந்து அருள் புரிகிறாள். திருத்தணி அருகில் மத்தூர் தலத்தில் மகிஷாசுரமர்த்தினியாக எட்டு கைகளுடன் அம்பிகை அருள் பாலிக்கிறாள்.

யாதுமாய் அனைத்துமாய் நின்று ஞான அருள் சுரக்கும் அம்பிகையாகிய துர்க்கா தேவியை துதிப்போம்.

ஜயஜயதேவி துர்க்கா தேவி சரணம்.



சுண்டலுக்கு மாங்காய் அழகு. அது கிடைக்காத பட்சத்தில் அல்லது அவசரத்தில் தடுமாற வேண்டாம். ரெடிமேட் புளியோதரை பொடி வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சுண்டல் செய்து முடித்த கையோடு இரண்டு ஸ்பூன் பொடி போட்டு குலுக்கி சாப்பிட வித்தியாசமான சுவை, உங்களுக்குப் பாராட்டைத் தரும்.

– அன்னு



வெல்டிங் முதல்

தமிழ்நாடு முழுக்க ஆயிரக்கணக்கான மகளிர் சங்கங்கள் தோன்றி வளர்ந்து பல்வேறு வகையில் சமூகப் பணி ஆற்றி வருவது மகத்தான விஷயம். ஒவ்வொன்றும் அதனதன் வழியில் இரத்தினமாக மின்னுகின்றன என்பதில் சந்தேகமில்லை.

சமீபத்தில் திருவாரூர் அரிமா அரிவையர் சங்கம் நடத்திய விழா என்னைப் பிரமிக்க வைத்தது. ஒரு விழாவின் அத்தனை அம்சங்களும் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என அவர்கள் திட்டம் போட்டிருந்தும், அதைச் செயலாற்றியதும் பாராட்டப்பட வேண்டிய விஷயம்.

பெண்களுக்கு எந்தெந்தத் துறையில் முன்னேற, வேலை வாய்ப்புப் பெற வழிகள் உண்டு என விரிவாகக் கூறியது அவர்கள் அமைத்திருந்த கண்காட்சி. பொம்மை செய்வதிலிருந்து, வெல்டிங், கம்ப்யூட்டர் வரை எத்தனை வழிகள் உண்டோ அத்தனையையும் ஸ்டால்களாக அமைத்திருந்தார்கள்.

வங்கிக் கடன் பெறுவது, அரசுத் துறையில் தொழில் சம்பந்தப்பட்ட கடன் சலுகைகள் என்பவையெல்லாம் சொல்லப்பட்டன. மட்டுமின்றி தமிழ்நாடு முழுக்கவும் வியாபார வேலை நிமித்தம் செல்லும் பெண்களைப் பற்றியும் அவர்கள் சிந்தித்தார்கள். ரயில்வே நிலையங்களில் பெண்களுக்கு ஓய்வு அறை இருப்பது போல பஸ் - ஸ்டாண்டுகளுக்கு அருகிலும் ஓய்வு அறை ஏற்படுத்த வேண்டும், அதே போல ஆட்டோ ஸ்டேண்ட் அமைக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் கோரியது பாராட்டப்பட வேண்டிய விஷயம்.

மாவட்ட ஆட்சியரையும், மாவட்ட காவல்துறை கண்காணிப்பாளரையும், நகர மன்றத் தலைவியையும் அழைத்து அர்களிடம் இந்தக் கோரிக்கைகளையும் சமர்ப்பித்து விட்டார்கள். திருவாரூர் அரிமா அரிவையர் சங்கப் பெண்கள் விருந்தோம்பலிலும் ஜமாய்த்தார்கள் என்பதுதான் கூடுதல் விஷயம்....

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

மகளிர் விழிப்புணர்வு தொழிற் பயிற்சி கருத்தரங்கம் மற்றும் கண்காட்சி சென்ற மாதம் இருதினங்களில் திருவாரூர் சக்தி & வாசு நிவாஸ் திருமண அரங்கில் நடைபெற்றது.



முதல் நாள் மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் கண்காட்சியினை திறந்து வைக்க லயனஸ் குணசேகரி பெண்களுக்கான பிரத்தியேக தங்கும்



விடுதி மற்றும் ஆட்டோ நிலையம் பேருந்து நிலையத்தில் அமைக்கக் கோரி மாவட்ட ஆட்சியருக்கு அரிவையர் சங்கச் செயலாளர் லயனஸ் கீதா பொன்ராஜ் விண்ணப்பம் அளித்தார்.

ராஃபியம்மாள் அகமது மெய்தீன் கல்லூரி செயலாளர் எஸ்.எம். மகளிர் மிஸ்கின் பெண்களுக்கான தங்கும் விடுதி திருவாரூரில் அமைப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்துப் பேசினார்.



மறுநாள் லயனஸ் லெட்சுமி கிருஷ்ணன் வரவேற்புரை கூற மாவட்ட காவல்துறை கண்காணிப்பாளர் திரு எம். இராமசுப்ரமணி அவர்கள் தலைமை பொறுப்பேற்க விழா துவங்கியது.

பெண்கள் தங்கும் விடுதி, ஓய்வு அறை மற்றும் கட்டணத்துடன் கூடிய தங்கும் விடுதி, பெண்களுக்கான ஆட்டோ நிலையம் அமைக்கக் கூறி விண்ணப்பம் அளித்ததன் காரணத்தை கீதா பொன்ராஜ் விளக்கினார் –

"பெண்கள் தொழில் துறைக்கு வரத் தயங்குவதின் காரணம் இரவு நேரங்களில் பெண்கள் தங்குவதற்கு விடுதி வசதிகள் இல்லாததுதான். தமிழக அரசு சமத்துவபுரம் போல அனைத்துப் பேருந்து நிலையங்களிலும் புகைவண்டி நிலையங்களில் அமைத்துள்ளது போல பெண்கள் ஓய்வு அறை அமைக்கப்பட வேண்டும். பெண்களால் நடத்தப்படும் தங்கும் அறைகளில் தேர்தல் அனுமதி அட்டையைக் காண்பித்து கட்டண அடிப்படையில் தங்க அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். இந்தத் திட்டம் இந்திய அளவில் அமல்படுத்தப்பட வேண்டும்.

திருவாரூர் பேருந்து நிலையத்தில் பெண்களுக்கான ஆட்டோ நிலையம் அமைத்துத் தந்தால் திருவாரூர் அரிவையர் சங்க அரிமா தொடர்பாளர் ஜி. மனோகரன் தலைமையில் ஐந்து பெண்களுக்கு ஆட்டோ ஓட்டுனர் பயிற்சி அளித்து வங்கி கடனுதவியுடன் ஆட்டோ வாங்கித் தர அரிவையர் சங்கம் முடிவு செய்துள்ளது" என்றார்.

சிறப்பு விருந்தினரான திருமதி மஞ்களா ரமேஷ், திருமதி இந்திரா பாலசுப்ரமணியம், திருமதி யசோதா தெட்சிணாமூர்த்தி (திருவாரூர் நகரமன்றத் தலைவி) திருமதி சூரியகலா, பேராசிரியை சாந்தி, மகளிர் கல்லூரி முதல்வர் சாவித்திரி ஆகியோரும் பேசினார்கள்.

லயன் ஜி. மனோகரன் (மாவட்டத் தலைவர்) நினைவுப் பரிசு வழங்க கல்லூரி பேராசிரியை லயனஸ் கீதா பொன்ராஜ் நன்றியுரை வழங்க விழா இனிதே நிறைவுற்றது.

கம்ப்யூட்டர் வலை


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
Murugan
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை – 3.
போன்: 5350182, 5343412



சரிவுகளே, சிகரங்களாக!

தோல்விகளையும், வேதனைகளையும் சாதனைகளாக்கியவர் என்று என் கணவரையே கூறலாம்.

அதையும் இரு அத்தியாயங்கள் என்றும் கூறலாம். அவரது மனத்துணிவு, கடும் உழைப்பு, தாகத்தின் அடையாளச் சின்னங்கள்.

பள்ளிப் பருவம் முதலே நன்கு படிப்பவராம் என் கணவர். அவரது தந்தை தமிழ், சம்ஸ்கிருதத்தில் சிறப்புடன்



விளங்கிய மேல்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியர். அவரது சிற்றப்பாக்கள் நன்கு படித்தவர்கள். வீட்டில் குவிந்திருந்த புத்தகங்களை விரும்பிப் படிப்பாராம். வகுப்பிலே அவர் கேள்வி கேட்க எழுந்தால் ஒரு நுட்பமே இருக்குமாம். கல்லூரிப் படிப்பிலும், நன்கு சிறந்து விளங்கினாராம். அப்பொழுதைய முறைப்படி இரண்டாம் ஆண்டு பல்கலைக் கழகத் தேர்வில் முதற் பரிசு பெற்று தெ.பொ.மீ அவர்களிடம் பரிசு பெற்றுள்ளார்.

மூன்றாம் ஆண்டு தலைமைப் பாடம் எழுத வேண்டிய சமயத்தில் உடல் நலம் பாதிப்பு. இனம் தெரியாத ஒரு வகைத் தாக்குதல். சிலர், யாரோ சூன்யம் வைத்து விட்டனர் என்று கூறியுள்ளனர். சிலர் ஏதோ மாந்தரீக விஷயத்தை (கழிப்பு)த் தாண்டியுள்ளார் என்றனர். மனோ தத்துவ மருத்துவரும் குறையொன்றுமில்லை என்று கூறியுள்ளார். சிலர் கேலி பேசியுள்ளனர். சிலர் ஏதாவது ஆகி விடும் என்று கிண்டல் செய்துள்ளனர்.

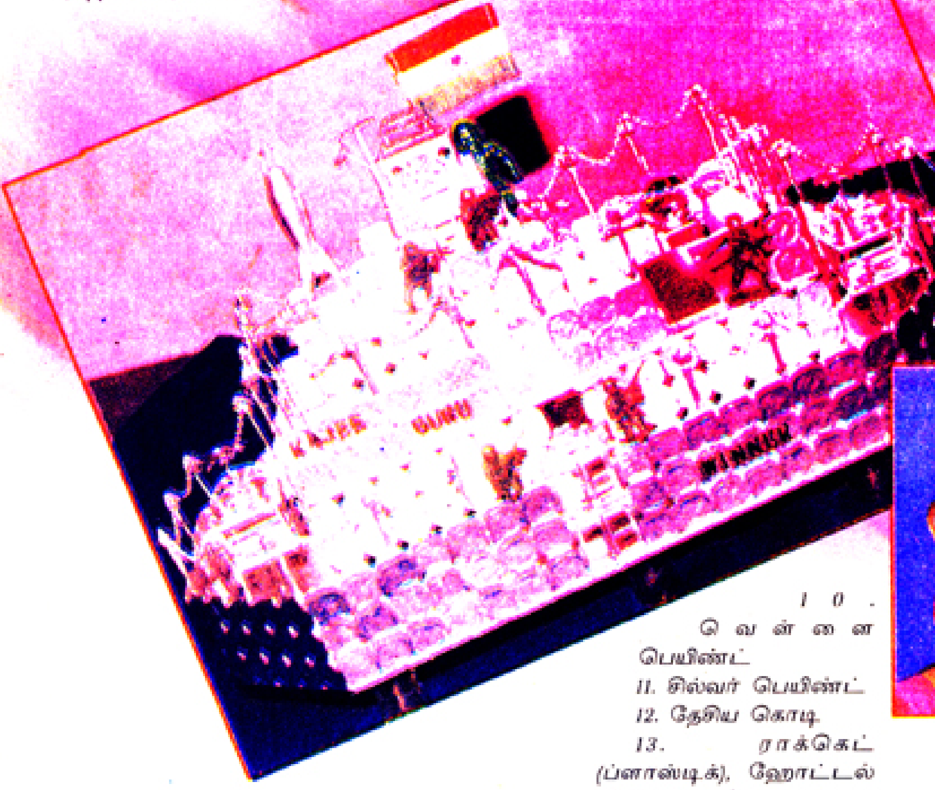
இறுதியில் ஸ்ரீ சக்கரத்தாழ்வார் பற்றிய ஸ்லோகங் களைத் தந்தையுடன் சேர்ந்து ஒரு மண்டலம் சொல்லியுள்ளார். சோளிங்கர் பெருமாளின் அருளுடன் குடும்ப ஆசார்யன் ரட்சை தந்திருக்கிறார். அடுத்த முறையே தேர்வுகளை வென்று விட்டார். படிக்கப் போதிய நிதி ஆதாரம், சூழ்நிலைகள் அமையவில்லை. பிறரிடமும் உதவி கேட்க மாட்டார். I.C.W.A படிக்க மிக ஆசை. இருந்தாலும் நிலைகள் இடம் தராததால் வரிசையாக எம்.ஏ பாடங்களில் தமிழ், ஆங்கிலம், அரசியல், எம்.காம் மற்றும் பேராசிரியர் நுட்பத் தேர்வான 'S.L.S.T' என்னும் பட்டங்களைப் பெற்றார். என்னையும் எம்.ஏ முடிக்க தூண்டுகோலாய் நின்றார். அது மட்டுமல்ல, நட்பு, குடும்ப உறுப்பினர்களில் பலரை முதுகலைப் பட்டதாரிகள் ஆக்க முன்னின்று வெற்றி கண்டார்.

இரண்டாவது அத்தியமாக, ஒரு ரயில் விபத்தில் சர்க்கரை நோயால், மயங்கி அடிபட்டார். 'இனி அவன் அவ்வளவுதான்' என்றார்கள் சிலர். 'அவனால் இனி முன்பு போல் சிறப்பாக வேலை செய்ய, எழுத முடியுமா?' என்று ஏளனம் செய்தோர் சிலர்.

ஆனால், முன்பை விட எழுத்தில், கவிதையில் ஸ்ரீ இராமானுஜர் பற்றிய ஆய்வில், அலுவலகப் பணியில் (கணக்குத் துறை அதிகாரியாக) மேலும் சிறந்து பலரின் பாராட்டைப் பெற்றுள்ளார்.

அமைதியாய், சரிவுகளை ஒரு சவாலாகக் கொண்டு சிகரங்களில் ஏறி வருபவர் என் கணவர். அவரது முன்னேற்றத்திற்கு இன்னும் சில முட்செடிகள் உண்டு. அவர்களையும் மன்னித்து அவர்களுக்கே உதவும் அந்த அமைதியும், மன ஆவேசமும் வெற்றிக் கொடி கட்டும் உத்வேகங்கள்.

— டி.பத்மா



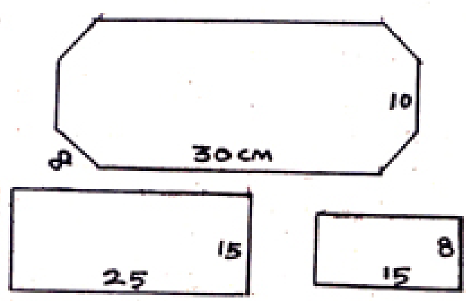




கொலுவில் கோட்டை!

தேவையான பொருட்கள்:

1. கண்ணாடி பாட்டில் – 12 (கீழ் அடுக்கில் அடியில் மூலைகளில் ஒட்ட)
2. பெவிகால் – 2 டப்பா
3. பொம்மை (படைவீரர்கள்) – 6
4. சாவி – 30
5. அறுகோணபாசி – 30
6. செயின் – 6
7. ஹெலிகாப்டர் (ப்ளாஸ்டிக்) – 1
8. ப்ளாஸ்டிக் வீடு – 1
9. 5 பைசா – 600 (30 ரூபாய்)
10. வெள்ளை பெயிண்ட்
11. சில்வர் பெயிண்ட்
12. தேசிய கொடி
13. ராக்கெட் (ப்ளாஸ்டிக்), ஹோட்டல் ப்ளாஸ்டிக் செட் – 2
14. கீழ்க்கண்ட அளவுகளில் கண்ணாடி



செய்முறை :

மூன்று கண்ணாடிகளையும் வெள்ளை பெயிண்ட் அடித்து காய வைக்க வேண்டும். படத்தில் உள்ளது போல் 5 பைசாவை ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்றாக வரிசையாக ஒட்ட வேண்டும்.

பின்பு சாவி, அறு கோணபாசி, செயின், போன்றவற்றை படத்தில் உள்ளது போல் ஒட்ட வேண்டும்.

மேல் அடுக்கில் வீடு, ராக்கெட், இரண்டாவது அடுக்கில் ஹெலிகாப்டர், கீழ் அடுக்கில் இருபுறமும் ஹோட்டல் வைக்க வேண்டும்.

நன்றாக காய்ந்த பின்பு சில்வர் பெயிண்ட் அடிக்க வேண்டும்.

மேல் அடுக்கில் வீட்டின் மேல்புறத்தில் தேசிய கொடியை வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு வாசலிலும் படைவீரர்களை நிறுத்த வேண்டும்.

— எம். ராஜேஸ்வரி


சொர்க்கத்தின்
வாசற்படி
இயற்கை அழகு
மெருகூட்டும் ரஞ்சனாஸ் சேலைகளில்
வியப்பூட்டும் பனாரஸ்
எம்ப்ராய்டரி சேலைகள்
மைக்ரோ பட்டு, சாட்டின் பட்டு
கட்வோர்க் சேலைகள்,
வாருங்கள்! பிரமிப்பூட்டும் வண்ணச்
சேலை குவியலுக்கு அழைத்துச்
செல்லும் கதவை திறந்து பாருங்கள்.
Ranjanas
238, 239, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை,
சென்னை - 7. ஃபோன்: 6433333,6433133
IVY LEAGUE / RA-122 / 99

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/99 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar October '99 issue

மணமகள் அலங்காரம் பிரின்ஸுடன் ஆரம்பம்



அழகுச்சிலை ஷோபா, பிரின்ஸ் நகைகளை
ரசிப்பதை மறைந்திருந்து ரசிக்கிறான் கௌதம்.
(சற்று சீக்கிரமாகவே ரசிக்க ஆரம்பித்து விட்டானோ?)

பிரின்ஸ் வழங்கும் 916 'முகூர்த்தம் கலெக்ஷன்'

(சுத்தத்துக்கான அனைத்துலக தர அளவு)

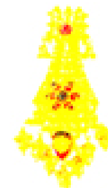
22 காரட் தங்கத்தில் உருவானவை.

ஏராளமான பாரம்பரிய மற்றும்

நவநாகரீக டிசைன்களிலிருந்து

தேர்ந்தெடுங்கள். ஒவ்வொன்றுடனும்

100% உத்தரவாதம் உண்டு.



ரமணிகா
நுண்ணிய நவ V-வடிவ
காதணிகள், எனாமல்
வேலைப்பாட்டுடன், கெம்பு
மற்றும் மரகதமும், சுத்திலும்
மென்மையான தங்கமணிகளும்
கொண்டவை.

செண்பகா
கலைநயத்துடன்
உருவாக்கப்பட்ட பெங்காலி
மன் அமைப்பு ஜிமிக்கி.



சங்கிருத்தி
நேர்த்தியான மன் அமைப்பில்
நெருக்கமாக இழைக்கப்பட்ட
ஒளிவீசும் வைரங்கள்.



அக்னிவர்ணா
சுத்தத் தங்க, பேரிக்காய் வடிவ
காதணிகள், நீர்வீழ்ப்பு கெம்பு
மற்றும் நுண்ணிய சிறு
தங்கமணிகள் கொண்டு
அழகூட்டப்பட்டது.

PRINCE®
JEWELLERY

13, நாகேஸ்வர ராவ் ரோடு, பனகல் பார்க், தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 434 6783, 434 7493, 436 3137, 436 3138. E-mail : joss@md3.vsnl.net.in
(ஷோரூம் சென்னையில் மட்டுமே உள்ளது)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / MS (S) 231/99 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN / MS / (S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

